

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy

Handboll in Physical Education for students of the 2nd grade of
primary school

Diplomová práce

Autor: Milan Vojtěch,

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Učitelství pro 2. stupeň ZŠ,

Tělesná výchova – Technická a informační výchova

Praha 2011

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil jen uvedených pramenů a odborné literatury.

V Praze dne 20. 4. 2011

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji PeadDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení diplomové práce a za hodnotné rady. Zároveň bych rád poděkoval Bc. Martině Jonášové, hráčce DHC Slavia Praha, za pomoc, kterou mi poskytla při tvorbě metodického návrhu výuky házené pro 2. stupeň základních škol.

Název:

Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá problematikou výuky házené na druhém stupni základních škol. Geograficky je zaměřena na oblast Prahy a Středočeského kraje. Výzkumné informace uvedené v diplomové práci byly získány metodou dotazníku, experimentu a pozorování.

Práce mapuje zařazování házené do hodin tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Zjišťuje oblíbenost házené mezi učiteli i žáky ve srovnání s ostatními sportovními hrami. Zkoumá, jaké materiální a prostorové podmínky mají školy pro hodiny tělesné výchovy k dispozici a zda je toto vybavení dostačující pro nácvik házené. Práce obsahuje také informace k metodám nácviku základních hráčských dovedností a model výuky házené v rozsahu deseti vyučovacích jednotek.

KLÍČOVÁ SLOVA:

házená, tělesná výchova, nácvik

TITLE:

Handboll in Physical Education for students of the 2nd grade of primary school

SUMMARY:

This thesis deals with teaching handball at secondary schools. Geographically it focuses on districts of Prague and Central Bohemia. The research methods used in the thesis are questionnaire, experimentation and observation.

The paper monitors inclusion of handball in physical education classes at secondary schools. It inquires the popularity of handball between teachers and pupils compared with other sport games. It studies what material and space conditions schools have at their disposal for physical education classes and whether these conditions are sufficient for handball practice. The paper also includes the information about practice methods of the basic player skills and a conception of teaching handball in ten lessons.

KEYWORDS:

handball, physical education, training

OBSAH

1 Úvod	1
2 Problémy a cíle diplomové práce	2
2.1 Problém práce	2
2.2 Cíl práce	2
3 Teoretická východiska práce.....	3
3.1 Historie házené	3
3.1.1 Vymezení pojmu sportovní hra a házenkářské sporty	3
3.1.2 Počátky házenkářských her	3
3.1.3 Vývoj handballu	4
3.1.4 Vývoj házené.....	6
3.2 Pravidla házené	7
3.2.1 Hráčské funkce	13
3.3 Modifikace házené pro podmínky školní TV	16
3.3.1 Házená v nevyhovujících podmínkách	16
3.3.2 Házená s upravenými pravidly	17
3.4 Specifika vývoje v období pubescence (11 – 15 let)	20
3.5 Rozbor současných a minulých kurikulárních dokumentů pro II. stupeň základní školy z hlediska výuky házené a ostatních sportovních her	23
3.5.1 Minulé pojetí házené a ostatních sportovních her	23
3.5.2 Pojetí sportovní her a házená ve Vzdělávacím programu Základní škola	25
3.5.3 Pojetí Tělesné výchovy a sportovních her v Rámcových vzdělávacích programech (dále jen RVP)	26
3.6 Vyučovací jednotka.....	29
3.6.1 Cíle školní tělesné výchovy jsou	29
3.6.2 Typologie vyučovací jednotky	30
3.6.3 Struktura vyučovací jednotky	31
3.7 Didaktika házené.....	32
3.7.1 Didaktický proces házené	32

3.7.2 Zvláštnosti didaktiky házené.....	33
3.8 Nácvik a zdokonalování herních činností, herních kombinací a herních systémů v házené.....	36
3.8.1 Didaktické zásady.....	36
3.8.2 Herní činnost jednotlivce	38
3.8.3 Herní kombinace	50
3.8.4 Herní systémy.....	56
3.9 Přípravné hry	61
3.9.1 Příklady jednotlivých přípravných her	61
4 Hypotézy.....	64
5 Metody a postup práce.....	64
5.1 Metoda dotazníku.....	65
5.2 Metoda pozorování	65
5.3 Metoda experimentu	67
5.4 Metody zpracování výzkumných dat	67
6 Výzkumná část	68
6.1 Charakteristika a popis výběrového souboru	68
6.2 Výsledky dotazníku pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ	70
6.3 Výsledky dotazníků pro žáky	92
6.4 Model výuky házené	103
6.5 Vyhodnocení testů základních herních dovedností žáků	114
6.6 Hodnocení herního projevu žáků v úvodním a závěrečném utkání.....	117
6.6.1 Sledované kvantitativní parametry herního projevu.....	118
6.6.2 Sledované kvalitativní parametry herního projevu:	118
7 Diskuse	122
8 Závěry	131
9 Použitá literatura	135
10 Přílohy.....	138

1 Úvod

S házenou jsem se setkal na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Jedná se o atraktivní hru plnou týmové práce, která mnohé zaujme svou dynamikou, ale i „tvrdoostí“. Hlavou mi probíhá, jak to, že jsem se s tímto sportem setkal až ve druhém ročníku vysoké školy? Za dobu mé povinné školní docházky jsem se s házenou nikdy nesetkal, možná o ní ani neslyšel. Začal jsem se tedy o tento sport více zajímat, zejména jsem sledoval výsledky mé kamarádky (kolegyně), hrající za DHC Slavia Praha.

Je zřejmé, že se jedná o velice všestranný sport rozvíjející velké množství dovedností. Většinu z nich, ve zjednodušené formě, využívají již malé děti při prvních hrách (házení, chytání, běhání, skákání ...). Tuto hru jsem vyzkoušel i při své pedagogické praxi přímo ve výuce s dětmi. I přes ne zcela vyhovující materiální podmínky a rozměry hřiště přijali házenou velice kladně.

Dříve byly házenkářské sporty na školách i mezi veřejností velmi rozšířené, nechyběla ani řada mezinárodních úspěchů. Dnes se však jedná o méně známý sport, který by si zasloužil více pozornosti a tak hledám odpověď na otázku: „Kde se stala chyba?“

Byla má zkušenost s pozitivním přijetím házené žáky druhého stupně základní školy pouze výjimkou? Rozhodl jsem se prozkoumat tuto problematiku na základních školách a pokusit se najít důvod nízkého povědomí o tomto všestranném sportu.

2 Problémy a cíle diplomové práce

2.1 Problém práce

- P 1: Je výuka házené do školní tělesné výchovy na 2. stupni zařazována? Jaký je důvod jejího nezařazování případně zařazování mezi ostatní vyučované sportovní hry?
- P 2: Mají školy v Praze a ve středočeském regionu k dispozici dostatečné prostorové a materiální podmínky, které umožňují zařazení výuky házené do školní tělesné výchovy?
- P 3: Mají žáci 2. stupně základní školy povědomí o házené, setkali se s házenou jako hráči? Měli by žáci zájem o její zařazení mezi ostatní sportovní hry vyučované v hodinách tělesné výchovy?
- P 4: Jaká bude reakce žáků 7. ročníku vybrané základní školy na zařazení házené do hodin tělesné výchovy? Bude mít aplikování navrženého modelu výuky házené pozorovatelný vliv na herní výkonnost žáků a na jejich schopnost využívat základní hráčské dovednosti v samotné hře?

2.2 Cíl práce

- C 1: Zmapovat zařazování házené do výuky školní tělesné výchovy na 2. stupni základních škol v kontrastu s využíváním jiných sportovních her.
- C 2: Zmapovat materiální a prostorové podmínky pro nácvik házené na základních školách v Praze a středočeském regionu.
- C 3: Zjistit zájem žáků 2. stupně základních škol o zařazování házené do školní tělesné výchovy.
- C 4: Navrhnout metodický model výuky házené pro 7. ročník základní školy, ověřit jej v praxi a zjistit jeho účinnost ve vztahu k řešení herních situací v utkání.

3 Teoretická východiska práce

3.1 Historie házené

3.1.1 Vymezení pojmu sportovní hra a házenkářské sporty

Sportovní hry jsou samostatné druhy sportu s jednoznačnými názvy. Od jiných sportovních odvětví se sportovní hry liší zejména tím, že jsou současnou, soutěživou činností dvou soupeřů (kolektivů nebo jednotlivců), kteří se snaží prokázat převahu lepším ovládnutím jednoho společného předmětu boje, za neustále se měnící herní situace (Stibitz, 1982).

Pojmem házená v širším slova smyslu jsou označovány hry a sportovní hry brankového typu, ve kterých je předmětem hry míč a hlavním prostředkem hraní s míčem je jeho chytání a házení.

- Národní házená
- Handball
- Házená
- Miniházená
- Plážová házená

(<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>, 20. 11. 2010)

3.1.2 Počátky házenkářských her

Přímé předchůdce sportovních házenkářských her můžeme najít ve sportovních hrách, které vznikly na počátku 19 a 20 století. Úplné počátky však můžeme hledat už v dávných dějinách lidstva. Přirozené pohyby člověka, jako je (chůze, běh, skok, lezení, plavání) se v kulturním vývoji rozšířily o mnohé další. Vznikly tak nové pohyby, jako je házení, chytání, vrhání, sekání, střílení a veslování. Hry byly hojně využívány jak v dětství pro přípravu na činnosti dospělých, tak i v dospělosti pro zábavu nebo jako součást mnohých rituálů.

V historických pramenech je uváděno, že míč na hraní je prastarým cvičebním náčiním, které ke hraní používali jak severoameričtí indiáni, otroci i otrokáři, tak i staří Římané.

V novověku se ve sportovním pojetí tělesné výchovy prosadila především Anglie, kde se již v první polovině 19. století vyvíjely vedle původních lidových a šlechtických her také hry sportovní s psanými pravidly.

V kontinentální Evropě měly dlouho převahu gymnastické systémy a pozice her byla zdůrazněna až na konci 19. století, kdy začaly být hry zařazovány i do učebních osnov. Právě v té době vznikala řada míčových her hraných rukama jako určitá protiváha kopané, která nebyla považována za vhodnou pro děvčata.

(<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>, 20. 11. 2010)

3.1.3 Vývoj handballu

Házená o jedenácti hráčích vznikla z rozličných forem zaháněné na území Německa. Zpočátku vzniklo několik různých her, které se od sebe odlišovaly velikostí a uspořádáním hřiště, používaným hracím náčiním a některými pravidly. Dochovaly se jejich rozmanité názvy: Ballvertreiben, Stossball (míč nebyl chytán a házen, ale odbíjen), Schleuderball (používal se míč s poutkem), Grenzball (velký plný míč), Raffball (malý plný míč).

Varianta raffballu s brankami se již velice blížila k tzv. torballu, který se hrál na hřišti o rozměru přibližně 20 m x 40 m s obdélníkovým brankovištěm a s brankami o rozměru 2,5 m x 2 m. Berlínská turnerská rada propagovala torball jako ženskou bojovou hru. V roce 1917 tělocvikář Max Heiser prosadil přejmenování hry dosud označované jako torball na handball. V Heiserově podání byl zakázán pohyb s míčem a jakýkoliv boj o míč.

V roce 1919 byla berlínským učitelem Carlem Schelenzem provedena zásadní úprava pravidel, díky které vznikla první varianta dnešního handballu. Schelenz zavedl možnost tří kroků při uvolňování s míčem, boj o míč, zmenšení míče na dnešní velikost a přenesl hru na větší fotbalové hřiště. Tato úprava pravidel umožnila využívat pro hru fotbalová hřiště a z obsahového hlediska vyhovovala i mužům. Schelenzovy aktivity dopomohly k rychlému šíření handballu po celém Německu a dalších německy mluvících zemích.

První sportovní utkání v handballu mužů se uskutečnilo roku 1920 a první mezinárodní utkání, Německo x Rakousko, se hrálo v roce 1925.

Značná organizační roztržitost a chybějící národní nebo mezinárodní ústředí byly příčinou vzniku několika mutací pravidel. K jejich sjednocení došlo až v souvislosti se vznikem a vývojem mezinárodních organizací. Základem pro nadnárodní řízení handballu bylo vytvoření komise pro řízení her hraných rukama na VIII. kongresu mezinárodní amatérské atletické federace (IAAF) v Hágu. Míčové hry hrané rukama byly rozděleny do tří skupin: handball, courtball, basketball. Pro skupinu handball byla jako mezinárodní platná pravidla uznána pravidla německého handballu.

Snaha příznivců uvedených míčových her o samostatnost a o prosazení se také v olympijském hnutí vedla k odtržení házené od IAAF. U příležitosti pořádání olympijských her v Amsterdamu se v srpnu 1928 konal ustavující kongres mezinárodní amatérské handbalové federace (IAHF). Prezidentem i sekretářem se stalo Německo, ale ve čtyřčlenné komisi byl rovněž Čechoslovák Tratina a také pozdější předseda mezinárodního olympijského výboru Brundage. Prvního kongresu se zúčastnili zástupci 10 zemí. Ještě koncem roku 1928 byla vydána oficiální pravidla IAHF pro handball v němčině, angličtině a francouzštině.

Na kongresu IAHF v roce 1930 byl podán požadavek na zařazení handballu do programu letních olympijských her. To se však podařilo až na olympijských hrách v Berlíně v roce 1936, kde se turnaje mužů zúčastnilo šest družstev.

První mistrovství světa v handballu mužů se konalo opět v Německu v roce 1938 a zúčastnili se jej sportovci z deseti evropských států. Další rozvoj handballu byl však na několik let přerušen událostmi druhé světové války, kdy došlo i k rozpadu IAHF. V důsledku těchto skutečností poklesl zájem o tento sport a regionální a turnajové soutěže se konaly pouze v Německu.

V Československu se handball nikdy příliš neprosadil. V minulosti byl hrán především německou menšinou, která si roku 1932 ustanovila i svůj handbalový svaz. K vyššímu přijetí handballu došlo až po roce 1945. V roce 1948 se v Praze sehrálo první oficiální utkání českých družstev handballu mužů. O rok později se naše reprezentační družstvo žen zúčastnilo mistrovství světa, kde v konkurenci čtyř družstev obsadilo 3. místo. Celostátní soutěže v handballu byly pořádány poprvé v roce 1950 a naposledy v roce 1956. Účast československého mužstva na turnaji pořádaného při příležitosti

světového festivalu mládeže v Moskvě roku 1957 bylo naší poslední oficiální handballovou akcí. (<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>, 20. 11. 2010)

3.1.4 Vývoj házené

První formu házené vytvořil pro své žáky učitel dánského gymnázia Holger Nielsen v roce 1898. Hra byla nazvána haandbold. V Dánsku se tato hra poměrně rychle rozšířila a již roku 1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který organizoval pravidelné soutěže. O dva roky později byla vydána pravidla haandboldu knižně.

I Švédsko, pravděpodobně inspirované Dánskem, zavedlo na svých školách poněkud odlišnou formu házené nazvanou handboll. Hrála se převážně v halách, proto byly rozměry hrací plochy poměrně malé. První utkání v handbollu se uskutečnilo v roce 1907.

Pro mezinárodní rozšíření házené byl významný rok 1934, kdy III. kongres IAHF uznal skandinávská pravidla. V roce 1938 se pak v Berlíně konalo první mistrovství světa v házené mužů. Délka utkání tehdy byla pouze 2 x 15 minut.

Dalším klíčovým mezníkem bylo založení IHF (Internationale Handball Federation) v roce 1946 v Kodani.

Postupem času začala házená nad handballem výrazně dominovat a poslední mistrovství světa v handballu se uskutečnilo v roce 1960 pro ženy a v roce 1966 pro muže. Naopak mistrovství světa v házené se od konce padesátých let konalo pro obě kategorie v tříletých cyklech. Do programu olympijských her byla mužská kategorie poprvé zařazena roku 1972 a následně v roce 1976 i házená v kategorii žen.

První oficiální utkání oddílových družstev v házené se v Československu konalo 30. listopadu 1947. V roce 1948 byl ustanoven Přípravný výbor pro mezinárodní házenou a sestaveno Ustředí pro házenou o sedmi a jedenácti hráčích. První mistrovská soutěž mužů i žen se uskutečnila roku 1950.

Především díky národní házenkářské tradici a podmínkám socialistického sportovního systému jsme patřili v padesátých letech k absolutní světové házenkářské špičce.

Jak ženy v roce 1957, tak muži o deset let později dosáhli světového prvenství. Svou poslední medaili z MS přivezly ženy v roce 1986. Muži stáli na stupních vítězů naposled na OH 1972.

Roku 1964 jsme se stali pořadateli mistrovství světa a při té příležitosti se uskutečnilo i První světové odborné sympozium trenérů. Následně roku 1968 byly položeny základy vzniku ČSH (Český svaz házené), který byl společně se Slovenským zväzem hádzanej pod záštitou Československého svazu házené (ČSSH).

Podle statistik z roku 1987 měla házená v Československu 42 351 registrovaných členů a řadila se na osmé místo mezi sportovními odvětvími.

Po rozdělení Československa se Český svaz házené ujal mezinárodního styku a samostatné české reprezentace. Na Mistrovství světa mužů ve Švédsku a žen v Norsku roku 1993 však bylo vysláno ještě společné československé družstvo.

Přes neustále se zvyšující konkurenci se i samostatnému reprezentačnímu družstvu České republiky daří držet kontakt s elitou. Mužské i ženské družstvo se několikrát dokázalo kvalifikovat na ME i MS. Reprezentační družstvo dorostenek dokázalo získat na ME v roce 1994 první ryze českou medaili a stejný úspěch se o tři roky později povedl i družstvu dorostenců.

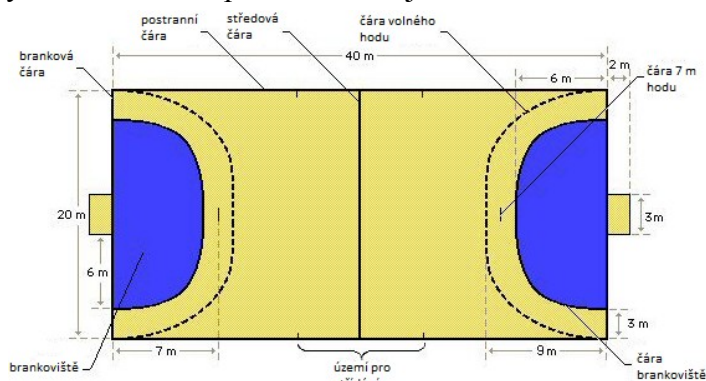
(<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>, 20. 11. 2010)

3.2 Pravidla házené

Hrací plocha

Hřiště je obdélníkové ohraničené dvěma postranními čarami dlouhými 40 m a dvěma brankovými čarami dlouhými 20 m. Hrací plocha obsahuje dvě brankoviště a hrací pole. Půleno je čarou středovou.

Čáry brankoviště vymezují prostor brankáře a jsou ve vzdálenosti 6 m od branky. Získáme je opsáním dvou čtvrtkruhů s poloměrem



Upraveno z: www.google.com

Obr. 1

6 m kolem vnitřní zadní hrany brankových tyčí. Před brankovištěm jsou spojeny 3 m dlouhou čarou vedenou rovnoběžně s brankovou čarou.

Čára volného hodu (9 m čára) se vyznačí přerušovanou čarou ve vzdálenosti 3 m před čarou brankoviště souběžně s ní. Jednotlivé úseky čáry stejně jako mezery mezi nimi měří vždy 15 cm.

Čára sedmimetrového hodu je 1 m dlouhá značka přímo před středem branky. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 7 m od ní.

Čára hranice brankáře je 15 cm dlouhá čára přímo před brankou. Je vyznačena rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti 4 m. Označuje vzdálenost, na kterou se smí brankář přiblížit k hráči provádějící sedmimetrový hod.

Všechny čáry na hrací ploše jsou plně součástí prostoru, který na hrací ploše ohraničují. Brankové čáry mezi tyčemi jsou 8 cm široké a všechny ostatní čáry mají šířku 5 cm.

Branky mají světlost na výšku 2 m a na šířku 3 m a musí být pevně zakotveny do podlahy nebo do zdi za nimi.

K vybavení hřiště patří také stolek pro zapisovatele a časoměřiče. Po jeho bocích jsou prostory pro střídání. U významnějších utkání jsou samozřejmostí i velký ukazatel času a skóre a zařízení pro hlasatele. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Míč

Míč je zhotoven z kůže nebo syntetického materiálu. Musí být kulatý. Vnější materiál nesmí být lesklý nebo hladký. Družstva v jednotlivých kategoriích musí používat míče následujících velikostí (obvod a váha):

- 58-60 cm a 425-475 g (velikost IHF 3) pro muže a dorostence (16 let a starší);
- 54-56 cm a 325-375 g (velikost IHF 2) pro ženy, dorostenky (14 let a starší) a žáky (od 12 do 16 let);
- 50-52 cm a 290-330 g (velikost IHF 1) pro žákyně (od 8 do 14 let) a žáky (od 8 do 12 let). (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>)

Hrací doba

Normální hrací doba pro hráče ve věku nad 16 let je 2 x 30 minut. Přestávka mezi poločasy trvá 10 minut. Pro družstva mládeže ve věku od 12 do 16 let je hrací doba 2 x 25 minut, pro družstva ve věku od 8 do 12 let utkání trvá 2 x 20 minut. V obou případech je přestávka mezi poločasy 10 minut.

Pokud je stav utkání po skončení regulérní hrací doby nerozhodný a je nutné určit vítěze, následuje po pětiminutové přestávce prodloužení. Prodloužení trvá 2 x 5 minut s jednominutovou přestávkou. Není-li utkání ani po prvním prodloužení ještě rozhodnuto, může být prodloužení ještě jednou opakováno. Pokud se ani v něm nerozhodne, postupuje se při určení vítěze podle rozpisu příslušné soutěže. Nejčastěji se provádějí sedmimetrové hody v sériích po pěti.

Hrací doba začíná hvizdem rozhodčího, po kterém následuje zahajovací výhoz, a končí automatickým závěrečným signálem veřejného časoměrného zařízení nebo závěrečným signálem časoměřiče nebo hvizdem rozhodčího.

Čas utkání je měřen i při většině přerušení hry, v určitých situacích však musí nebo může být měření času utkání zastaveno (time out). Time out je nařizován rozhodčím při udělování trestů, ošetřování hráče na hrací ploše nebo při úklidu hrací plochy. Často je rozhodčím nařizován time out také v situacích, kdy hrozí významná ztráta času (7 m hod, nebo když se po zákroku brankáře odrazí míč mezi diváky). Také každé družstvo má nárok na jeden time-out družstva ("Team Time-out") v délce jedné minuty během každého poločasu řádné hrací doby.

(<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Družstvo

Družstvo se skládá nejvýše ze 14 hráčů. Na hrací ploše se smí současně nacházet nejvýše 7 hráčů. Ostatní hráči jsou střídající. Nejnižší počet hráčů jednoho družstva pro zahájení utkání je 5. V prostoru střídačky mohou být s hráči také nejvýše 4 funkcionáři.

Střídající hráči mohou během utkání kdykoliv a opakovaně nastoupit do hry bez hlášení zapisovateli nebo časoměřiči, pokud jimi střídání hráči již opustili hrací plochu. Kterýkoli z hráčů může postupně nastoupit do pole nebo do branky. Střídání může proběhnout vždy pouze přes vlastní čáru pro střídání. To platí i pro střídání brankářů. Chybné střídání se trestá vyloučením hráče, který se provinil.

Všichni hráči v poli jednoho družstva musí mít jednotné sportovní oblečení zřetelně odlišné od oblečení druhého družstva. Barevně se musí odlišovat také brankáři od ostatních hráčů v poli. Hráči musí mít na zádech čísla, nejčastěji od 1 do 20. Čísla hráčů musí být během celého utkání zachována. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Brankář

Brankáři je v brankovišti dovoleno dotknout se míče kteroukoli částí těla a při pohybu s míčem se na něj nevztahují pravidla platná pro hráče v poli. Nesmí však zdržovat hru. Brankář smí opustit brankoviště a zapojit se do hry, pak se na něj ale vztahují stejná pravidla jako na hráče v poli. Výjimkou je situace, kdy má brankář v držení míč, v takové situaci brankoviště opustit nesmí.

Brankáři je dále zakázáno dotknout se míče, který leží nebo se kutálí mimo brankoviště, pokud se sám nachází v brankovišti. Nesmí ani vnést míč zpět do brankoviště. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Brankoviště

Do brankoviště smí vstoupit jen brankář, ostatním hráčům je vstup do vlastního i soupeřova brankoviště zakázán. Při pochybení útočícího hráče je nejčastěji nařizován hod brankáře. Vstoupí-li do brankoviště bránící hráč, je podle toho, zda byla získána výhoda, nařizován buď volný hod, nebo sedmimetrový hod.

Vstup do brankoviště se netrestá, pokud do brankoviště vstoupil hráč po odehrání míče a nezpůsobil soupeři nevýhodu, nebo vstoupí-li do brankoviště hráč některého družstva bez míče a nezískal tím žádnou výhodu.

Hráčům v poli je povoleno hrát s míčem nad brankovištěm. Dopadnou-li po odehrání míče do brankoviště, musí jej neprodleně opustit a nepřekážet přitom brankáři. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Hraní s míčem

S míčem je dovoleno hrát všemi částmi těla kromě nohou od kolena dolů. Hráč nesmí držet míč déle než 3 sekundy. S míčem je možné udělat maximálně 3 kroky. Na místě nebo v běhu je dovoleno s míčem driblovat nebo jej kutálet. Jakmile poté hráč uchopí jednou nebo oběma rukama míč, musí ho během 3 sekund nebo nejpozději po 3 krocích odehrát. Hrát s míčem je možné i vkleče, vsedě nebo vleže na hrací ploše.

Pokud se hráč s míčem pohybuje jednou nebo oběma nohama mimo hrací plochu (zatímco míč je uvnitř hřiště), je nařízen volný hod pro soupeře.

(<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Přestupky proti pravidlům

Je povoleno:

- používat rukou a paží k získání nebo zblokování míče;
- otevřenou rukou odebrat či vypíchnout soupeři míč;
- blokovat soupeře tělem;
- pokrčenými pažemi zepředu navázat tělesný kontakt se soupeřem a udržovat tento kontakt ke kontrole pohybu a sledování protihráče.

Je zakázáno:

- vyrazit nebo vytrhnout míč z rukou soupeře;
- soupeře blokovat nebo odstrkovat použitím rukou, paží či nohou;
- soupeře svírat, držet, strkat a nabíhat nebo naskakovat na něj;
- ohrožovat soupeře (s míčem nebo bez míče).

K porušení pravidel může dojít při souboji o míč. Při přestupcích, při nichž akce směřuje převážně nebo výhradně proti soupeři a nikoliv proti míči, jsou využívány takzvané progresivní tresty. Progresivní trestání znamená, že kromě volného nebo sedmimetrového hodu musí být také udělen osobní trest, počínaje napomenutím, po kterém následují tresty s rostoucí přísností, tedy vyloučení a diskvalifikace. Stejným způsobem je trestáno i nesportovní chování (tělesné a slovní projevy neslučitelné se sportovním přístupem a duchem fair-play). To platí stejně pro hráče i pro funkcionáře družstva

V některých případech může rozhodčí určit, že jistý přestupek vyžaduje potrestání rovnou vyloučením, i když hráč předtím ještě nebyl napomínán. Hráč, který napadne soupeře způsobem ohrožujícím jeho zdraví, může být i diskvalifikován.

Hráč, který se dopustí násilnosti během hrací doby, bude vyloučen do konce utkání. Dopustí-li se hráč nebo funkcionář družstva násilnosti mimo hrací dobu, bude diskvalifikován.

Přestupky proti pravidlům mají za následek sedmimetrový hod pro družstvo soupeře, pokud byla takovým porušením pravidel přímo nebo nepřímo zmařena jasná branková příležitost družstva soupeře. V ostatních případech následuje volný hod. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Dosažení gólu

Gólu je dosaženo, když míč celým objemem přešel brankovou čáru, pokud se před hodem nebo při něm házející hráč nebo jeho spoluhráči nedopustili žádného porušení pravidel. Poruší-li pravidla bránící hráč, je gól uznán. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Výhoz

Utkání začíná výhozem družstva, které losem získalo míč. Obě družstva musí být při výhozu na své polovině hřiště. Výhoz se provádí ze středu hrací plochy s tolerancí 1,5 m na obě strany. Soupeřovi hráči musí být vzdáleni od míče nejméně 3 m, jako u všech ostatních pravidly vymezených hodech. Výhoz musí být proveden do 3 sekund. Útočníci mohou vstoupit na útočnou polovinu až po provedení hodu. Výhozem pokračuje hra po každém dosažení branky. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Vhazování

Vhazování se provádí, když míč úplně přešel za postranní čáru, nebo když se míče předtím, než přešel za vnější brankovou čáru, jako poslední dotknul hráč z pole bránícího družstva. Vhazování následuje také tehdy, když se míč dotknul stropu nebo předmětů upevněných nad hrací plochou. Vhazování provádí bez zapískání družstvo, jehož hráči se nedotkli jako poslední míče předtím, než přešel za postranní nebo brankovou autovou čáru. Vhazování se provádí z místa, na kterém míč překročil postranní čáru. Vhazující hráč musí jednou nohou stát na postranní čáře. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Vyhazování

Vyhazování je nařizováno, jestliže hráč družstva soupeře vstoupil do brankoviště způsobem odporujícím pravidlům, když brankář dostal míč pod kontrolu ve svém brankovišti, nebo když míč přešel za vnější brankovou čáru poté, co se ho jako poslední dotkl brankář nebo hráč družstva soupeře. Je to hod brankáře z kteréhokoliv místa

v brankovišti směrem ke svým spoluhráčům. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Volný hod

Je nařizován poté, co se některý z hráčů dopustil porušení pravidel, které musí vést ke ztrátě míče.

Volný hod se normálně provádí bez zapískání rozhodčího z místa, kde došlo k přestupku. Jestliže obránce brání nedovoleným způsobem v území mezi brankovištěm a čarou volného hodu, provádí volný hod kterýkoliv útočník až za čarou volného hodu nejbližší k místu přestupku. Je to proto, aby se obránci mohli postavit mezi útočníka a vlastní bránu a byl dodržen odstup nejméně 3 m. Všichni útočníci musí být při hodu za čarou volného hodu. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

Sedmimetrový hod

Sedmimetrový hod se nařizuje za zmaření jasné gólové příležitosti hráčem soupeřova družstva způsobem, který je v rozporu s pravidly.

Sedmimetrový hod musí být proveden do 3 sekund po zapískání rozhodčího jako přímý hod na branku. Hráč provádějící sedmimetrový hod musí zaujmout postavení za sedmimetrovou čarou, ne však dále než 1 metr za čarou. Při provádění sedmimetrového hodu musí být všichni spoluhráči střídajícího hráče vně čáry volného hodu a zůstat tam, dokud míč neopustí ruku střídajícího hráče. (<http://www.hazena.pb.cz/pravidla.php>, 10. 12. 2010)

3.2.1 Hráčské funkce

Útočné

Spojka

Pro funkci spojek se nejlépe hodí hráči vysokých postav se smyslem pro přehled a součinnost.

Základní postavení spojky je 13 – 15 m od soupeřovy branky. Svým postavením zajišťuje hloubku útoku, získává přehled o situaci a dostatek prostoru pro činnost s míčem. Při ztrátě míče je prvním, kdo může zabránit soupeřovu rychlému útoku. Po každé akci se spojka vrací do základního postavení a to nejčastěji během vzad, aby neztratila oči z míče a měla stále přehled o aktuální situaci.

Spojka se nejčastěji uvolňuje ve svém prostoru nebo do prostoru jiné spojky, křídla případně pivota.

Dobrá spojka je schopna úspěšně vystřelit v prostoru levé, pravé i střední spojky ze vzdálenosti až 10 m od brány. Přitahuje tak pozornost obránců a vytváří lepší předpoklad pro střelbu křídel a pivotů z blízkosti brankoviště.

Spojky nejčastěji využívají vrchní střelbu jednoruč ze země a vrchní střelbu jednoruč ve výskoku. (Šafaříková, 1986)

Pivot

V této funkci najdou uplatnění hráči obratní, schopní rychle jednat a na poměrně malém prostoru se prosadit i proti značnému odporu soupeře. Musí mít odvalu pro střelbu v pádu i v letu a musí být připraveni i na soupeřovy tvrdší zákroky.

Základní postavení je zády nebo bokem k brance soupeře u čáry brankoviště. Ve svém prostoru se pivot nejčastěji uvolňuje stranou nebo k čáře volného hodů. Na rozdíl od ostatních útočníků musí umět chytit míč i za nepříznivých okolností, při těsném obsazení, prudké nebo nepřesné přihrávce a tak podobně.

Nejčastěji jsou využívány přihrávky vrchní nebo spodní jednoruč a trčením obouruč. Střela na bránu je nejtypičtější v pádu nebo v letu. (Šafaříková, 1986)

Křídlo

Jako křídla se nejlépe uplatňují rychlí a obratní hráči menších postav s dobrou prostorovou orientací.

Základní postavení je v blízkosti postranní čáry a zajišťuje tak dostatečnou šířku útoku. V prostoru pravého křídla se lépe uplatní levák a obráceně.

Křídlo bez míče se nejčastěji uvolňuje přímo nebo s předchozím náznakem uvolnění do jiného směru. Křídlo musí chytat míč v pohybu, jinak se dostává ke střelbě velmi těžko.

Křídlo střílí nejčastěji v naskoku nad brankovištěm. Umí-li se hráč odrazit z levé i pravé nohy, tak má velkou výhodu. Výškou, délkou a směrem naskoku se hráči dostávají do lepšího střeleckého úhlu. (Šafaříková, 1986)

Obranné

Krajní obránce

Krajní obránce se snaží při volném obsazování hráče bez míče zabránit uvolňujícímu se útočníkovi dostat se za vysunutého obránce. Při těsném obsazení se snaží neustále pohybovat na spojnici mezi hráčem s míčem (spojka) a obsazovaným hráčem.

Při volném obsazování hráče s míčem se obránce snaží pohybem a postavením přinutit útočníka, aby se uvolňoval buď co nejvíce do rohu hřiště, nebo až za čarou volného hodu směrem ke středu hřiště. Těsné obsazení je charakteristické snahou donutit útočníka úplně uvolňování zastavit nebo se uvolňovat směrem od brány.
(http://old.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/12_metodika/jeden_na_jednoho.htm&iq=2, 15. 2. 2011)

Vysunutí obránci

Vysunutý obránce se při volném obsazení útočníka bez míče snaží znemožnit mu svým postavením uvolnění se směrem k čáře brankoviště a při těsném ho nutí uvolnit se pro chycení míče směrem od branky.

Při volném obsazování útočníka s míčem se obránce snaží přinutit jej k pohybu podél čáry volného hodu ideálně směrem k postranní čáře. Při těsném obsazování se obránce snaží přinutit útočníka přerušit uvolňování úplně nebo se snaží donutit ho přihrát do strany popř. šikmo vzad.
(http://old.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/12_metodika/jeden_na_jednoho.htm&iq=2, 15. 2. 2011)

Vnitřní obránci

Vnitřní zasunutý obránce se v podstatě neustále snaží o těsné obsazování útočníka v prostoru u čáry brankoviště. Výjimkou je situace, kdy obránce z taktických důvodů nechává větší prostor jako „nabídku“ pro hráče s míčem a rychlým vyražením vbíhá do přihrávky. O těsné obsazování se obránce může snažit dvěma způsoby. Zaprvé se obránce snaží být neustále mezi útočníkem a brankou v těsném kontaktu s útočníkem a svým pohybem jej vytlačovat od čáry brankoviště, případně může mít jednu paži mezi míčem a obsazovaným útočníkem. Druhý způsob je, že obránce má útočníka za sebou a stále se snaží zaujímat pozici na spojnici mezi míčem a obsazovaným útočníkem.

Obsazování útočníka s míčem u čáry brankoviště je velmi komplikované a obránce má v podstatě pouze možnost snažit se přinutit útočníka, aby volil uvolnění směrem do méně výhodného střeleckého úhlu.

(http://old.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/12_metodika/jeden_na_jednoho.htm&iq=2, 15. 2. 2011)

3.3 Modifikace házené pro podmínky školní TV

3.3.1 Házená v nevyhovujících podmínkách

Nácvik a hra házené vyžaduje určité podmínky. Základem je hřiště o rozměrech 20 x 40 m, dvě házenkářské branky s vnitřní světlostí tři metry na šířku a dva na výšku. Na hřišti musí být vyznačeny čáry ohraničující brankoviště (ve vzdálenosti šest metrů od brány) a čáry volného hodu (ve vzdálenosti devět metrů od brány). Nesmí chybět krátké čáry před brankami pro provádění sedmimetrových hodů a čtyři metry od brány je navíc vyznačena čára brankáře. Celé hřiště je pak ještě rozděleno středovou čarou. Na další vybavení již házená příliš náročná není, je nutný jen určitý počet házenkářských míčů, který je závislý na počtu žáků. Minimálně však alespoň jeden míč do dvojice. Pokud školy nedisponují některým z výše uvedených požadavků, můžeme hovořit o nevyhovujících podmínkách.

Velká část základních škol nemá k dispozici tělocvičnu s rozměry zcela vyhovujícími hře házené a následně, často také chybí některá vyznačení jednotlivých území, případně branky. V této kapitole se zaměřím na realizaci výuky házené právě v takových podmínkách.

Některé školy jsou vybaveny dříve typizovanými tělocvičnami o rozměrech 14 m x 28 m. I v takovýchto podmínkách může didaktický proces probíhat vcelku nerušeně až do počtu 30 žáků. Lze zde nacvičovat většinu základních herních činností. Pro nácvik i utkání vytváříme čtyřčlenná až šestičlenná družstva. Výhodou je, že žáci na menším prostoru mohou snáze spolupracovat a častěji hrají s míčem. Takovouto tělocvičnu lze vybavit přenosnými brankami a vyznačit čáry volného hodu a brankoviště. Při nácviku herních systémů můžeme vedle sebe rozmístit dvě až tři hřiště. Čáry brankoviště jsou pak vlastně nahrazeny částmi postranních čar. Brankoviště se zmenší na minimum, a

proto nahrazujeme zakončení útoku střelbou položením míče na určené místo nebo přesnou přihrávkou v provizorním brankovišti. (Jančálek, 1989)

V tělocvičnách o rozměrech hřiště na volejbal probíhá u zkušených učitelů didaktický proces téměř nerušeně do počtu 20 až 25 žáků. Při výuce postupujeme obdobně jako na větším hřišti. Když však přistoupíme při nácviku základů herních systémů na jedno nebo až tři hřiště vedle sebe, musíme si uvědomit, že zcela vymizí střed hřiště a žáci si nemohou osvojit všechny činnosti ve stejném rozsahu jako na hřišti správných rozměrů. Prakticky nemožný je nácvik přechodu z obrany do útoku a zpět. Hráči jsou zhuštěni, a tak jen velmi těžko můžeme odhalovat chyby v nepřesném přihrávání na delší vzdálenosti, v zajišťování obránců, v nedostatečné šířce útoku a ve shlukování se u míče. V takových tělocvičnách se také jen těžko přechovávají branky o rozměrech 2 x 3 m. Proto mohou být nahrazeny menšími přenosnými brankami, brankami namalovanými na stěně nebo žíněnkami zavěšenými nebo opřenými o stěnu. (Jančálek, 1989)

V ještě menších tělocvičnách je výuka možná jen s výrazně nižším počtem hráčů. Družstva mohou soutěžit v průpravných pohybových hrách a nácvik je zaměřen především na herní činnosti jednotlivce.

3.3.2 Házená s upravenými pravidly

Házená může mít řadu různých podob přizpůsobených daným potřebám a možnostem, věku a výkonnostní úrovni žáků a materiálním podmínkám. Mezi nejrozšířenější varianty házenkářských her patří miniházená, házená na písku a házená na žíněnkách. V prvních dvou formách jsou pořádány i pravidelné soutěže pod patronací Světové i Evropské federace házené. Všechny tři výše zmíněné hry mají svá pravidla, ale všeobecně jsou akceptovány jejich modifikace pro podmínky škol. Pro jejich zařazování se tak dají využívat téměř jakékoliv prostory vhodné pro sport. (Táborský, 2000)

Miniházená

Byla vytvořena pro děti nižšího školního věku do 10 let, ale při nedostatečných prostorových podmínkách tělocvičny může být aplikována i pro hráče starší. Je uzpůsobena dětským tělesným rozměrům i jejich mentalitě. Rozdíly od házené jsou

patrné především ve velikosti hřiště, v jeho zařízení a herním náčiní, zjednodušeny jsou i některé předpisy.

Družstvo se skládá z pravidla ze čtyř hráčů v poli a brankáře. Brankář nemusí mít oblečení odlišné od svých spoluhráčů v poli. Může se pravidelně zapojovat do útoku svého družstva, aby vypomohl coby neobsazený hráč při přihrávkách.

Hřiště je nejčastěji doporučováno o rozměrech 13(16) x 20 metrů. Šířka 13 metrů je často považována za minimum, ale lze tak na normálním hřišti vytvořit tři hrací plochy pro miniházenou.

Čára **brankoviště** se opisuje od středu brankové čáry v půlkruhu nejčastěji o poloměru nejčastěji 5 metrů. V některých případech může být čára brankoviště vedena také rovnoběžně s brankovou čarou ve vzdálenosti pěti metrů od ní a to po celé šířce hrací plochy.

Čára volného hodu je od brankoviště vzdálena 2 metry. Při miniházené však nemusí být vyznačena vůbec.

Branka bývá snížena a někdy též zúžena, často používaný rozměr je 170 x 240 cm. Další možností je nakreslit branky na zdi nebo dát ke zdi matraci, žíněnku nebo duchnu, prostě cokoli, do čeho se budou moci děti trefovat.

Míč by měl být přiměřeně velký. Za vhodné jsou považovány míče s obvodem 44 až 46 cm, maximálně však 50 cm. Míče mohou být z gumy nebo z pěnové hmoty.

Jsou uplatňována co nejvíce zjednodušená **pravidla** hry. Aplikována jsou jen nejnutnější omezení, aby byla plynulost hry co nejméně narušena. Přísně je posuzováno pouze chování k soupeři. (Táborský, 2000)

Házená na písku (Plážová házená)

Tento druh házené je oblíben především v přímořských letoviscích, zvláštností jejích pravidel lze však využít i ve školních poměrech. Hřiště má rozměry 12 x 27 metrů a je děleno pouze dvěma čarami brankoviště (může být vyznačeno pouze 12 x 15 m a do vzdálenosti 6 m od brankoviště se pak mohou umístit branky). Povrch nemusí být pouze písčitý, čáry můžeme pomocí barevně odlišených pásků nebo provázků vyznačit na jakémkoliv povrchu.

Doporučený počet hráčů jednoho družstva je osm. Vždy hrají však pouze čtyři i s brankářem a zbylí čtyři jsou připraveni na střídačce. Hrát mohou i smíšená družstva.

Rozdíl je v bodování při dosažení gólu. Běžný gól je za jeden bod. Gól, kterého bylo dosaženo poté, co hráč chytil míč ve výskoku a vystřelil ještě před dopadem, je za dva body. Gól dosažený brankářem je vždy o bod hodnotnější. Po provinění, za které by při házené následovalo vyloučení, se nevylučuje, ale soupeři se do skóre připočítává jeden bod.

Hra trvá dvakrát deset minut. Každý poločas se počítá samostatně od stavu 0 : 0 a nesmí skončit nerozhodně. Pokud každé družstvo vyhrálo jeden poločas, rozhoduje se o vítězi v soutěži „jeden proti brankáři“. Těchto hodů se účastní všech osm hráčů z obou družstev. Hody jsou prováděny tak, že na hvizd rozhodčího vyrazí jeden z hráčů z některého rohu na své polovině hrací plochy, dostává přihrávku od svého spoluhráče a střílí na bránu. Když nechytí nebo upustí míč, tak je pokus neplatný. (Táborský, 2000)

Házená na žíněnký

Házená na žíněnký vznikla v Rakousku, kde je také nejvíce rozšířena. Podstatou této hry je propojení házené s využitím běžného zařízení tělocvičny. Celá hra je podobná miniházené, ale místo branek je využíváno žíněnek, které je opřené o stěnu nahrazují. Čáry brankoviště jsou vedeny rovnoběžně s brankovými čarami ve vzdálenosti 5 až 6 metrů.

Za jedno družstvo hraje současně 4 až 5 hráčů v poli a jeden brankář. Gólu je dosaženo, dotkne-li se míč kterékoliv části žíněnký.

Míč by měl být tak velký, aby ho bylo možné udržet prsty. Kromě míčů na miniházenou lze použít i gumové míče. S míčem je zakázáno driblovat a hráč s míčem smí udělat nejvýše tři kroky.

Obranná činnost smí být zaměřena pouze na míč a ne na protihráče. Za každé nedovolené bránění ve vlastní polovině získá soupeřící strana trestné střílení od čáry brankoviště. Je možno využít rozběhu třemi kroky. Za ostatní nedovolené zákroky a za technické chyby následuje volný hod z místa přestupku.

Útok může být zakončen střelbou pouze tehdy, když každý hráč v poli obdržel alespoň jednu přihrávku. Touto úpravou je podporována spoluúčast všech hráčů a zdůrazňována myšlenka, že prožitek ze hry má přednost před brankovým výsledkem. (Táborský, 2000)

3.4 Specifika vývoje v období pubescence (11 – 15 let)

Rozvoj osobnosti žáka je hlavním posláním výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově. Žáka je pro učení potřeba získat, aktivovat jeho kognitivní emotivní a volní procesy, a tím zvýšit jeho účinnost. Pro maximální rozvoj osobnosti žáka nestačí pouze ukládat úkoly, příkazy a rady, ale je zapotřebí znát odpověď na otázky: *jaké učivo?, jak vyučovat?, v jakém věku?*. (Rychtecký, 2004)

Přípravenost žáka k učební činnosti, je závislá na jeho:

- pohlaví
- ontogenetickém vývoji tělesném a psychickém
- předchozích zkušenostech
- individuální motivaci
- specifické orientaci v učební situaci

Ontogenetický vývoj

Na utváření fenotypu jedince se různou měrou podílí tři základní faktory

- genetický základ
- vliv prostředí a výchovy
- vlastní aktivita jedince

Období vývoje dítěte je členěno na několik etap, ve kterých jsou tělesné i psychické rysy jedinců podobné. Hovoříme o nich jako o věkových zákonitostech, kterým musí být celý výchovně vzdělávací proces přizpůsoben.

Nyní se zaměříme na zákonitosti vývoje dětí v období středního školního věku, tedy období puberty. Pubertální věk nelze zcela přesně určit, ale obecně se pohybuje v rozmezí od 10-11 do 14-15 let, s možnými individuálními odchylkami. Délka a intenzita tělesného i duševního rozvoje je u jednotlivých pohlaví odlišná. Jedná se o období vysoké dynamiky všech biopsychosociálních změn způsobených především činností endokrinních žláz. Nastává konec poklidu a přichází bouře ve vývoji i v rodinných vztazích. Pro toto období jsou typické nerovnoměrné změny, které mají odraz v psychologickém vývoji jedince. (Rychtecký, 2004)

Somatický vývoj

Hlavním problémem puberty je to, že ve velmi krátkém období dochází k zásadním změnám vnitřního prostředí organismu. Hormonální působení urychluje růst kostí a výrazně se mění hmotnost a výška těla. Růstové změny se neprojevují v celém organismu rovnoměrně, končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je výraznější než růst do šířky. Pro sportující dívky a chlapce je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, ale nejsou k tomu současně dotvořeny a uzpůsobeny šlachy, svaly, vazy a jejich úpony. (Rychtecký, 2004)

Rychlostní schopnosti

Rozvoj rychlosti je nejlépe ovlivnitelný mezi 7-14 rokem života. Zanedbání rozvoje rychlosti je pozdějším tréninkem jen velmi obtížně kompenzováno. Růst rychlostních schopností probíhá v souvislosti s rozvojem svalové síly. Zvyšuje se především rychlost frekvence pohybu, zlepšují se obratnostně rychlostní pohyby a dochází k rozvoji rychlosti ve spojení s prostorovou orientací. Tyto faktory vytvářejí příznivé podmínky pro učení se novým motorickým dovednostem. Rychlost pohybové reakce je podmíněna geneticky a rozvíjí se do věku 15 let. (Hájek, 2001)

Vytrvalostní schopnosti

Závisí na možnostech jednotlivce a jeho schopnosti mobilizovat své volní úsilí. Po 13. roce věku se rozdíl výkonnosti u chlapců a dívek výrazně odlišuje. U chlapců výkonnost stále stoupá, u dívek naopak dochází k ustálení nebo i k mírnému poklesu. (Hájek, 2001)

Silové schopnosti

Explozivní a dynamické silové schopnosti se u chlapců i dívek zvyšují, u děvčat je však zvýšení výkonnosti méně patrné. Ještě výraznější rozdíly mezi pohlavími jsou v rozvoji statické síly, kde u chlapců dochází ke značnému růstu a u dívek až k stagnaci výkonnosti. Mechanismus uvolňování látkové výměny není dosud zcela dozrálý, a tak se anaerobní zatížení doporučuje pouze v omezené míře. (Rychtecký, 2004)

Motorické schopnosti

S nástupem puberty mohou vlivem nerovnoměrně rychlých růstových změn nastat určité obtíže s obratností. Tyto diskoordinační projevy jsou více patrné u chlapců a celkově u mládeže s nedostatečným pohybovým režimem. Žáci s omezenými

pohybovými zkušenostmi se nestačí dostatečně rychle adaptovat na změny v rozměru svého těla a mohou mít problémy s regulací svalového úsilí a vnímáním polohových změn. Významné je, že pohyby naučené v tomto období jsou pevnější než pohyby naučené v dospělosti. (Rychtecký, 2004)

Psychický vývoj

Dochází k prohlubování citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy ke svému okolí, k sobě samotnému i k druhému pohlaví. Ve vztahu k výuce a ke sportovní činnosti mohou být změny jak pozitivní, tak i negativní. Rozvíjí se abstraktní myšlení, které mění postupy osvojování nových dovedností. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování. Zřetelně se projevuje úsilí o nezávislost, které se projevuje neposlušností, drzostí nebo negativností. Do popředí zájmu žáku se dostávají sportovní aktivity, které mohou provádět i ve svém volném čase. (Rychtecký, 2004)

Motorické dovednosti

Osvojování a zdokonalování nových dovedností je ovlivňováno dvěma jevy.

Jedná se o období vysoké úrovně racionálního chápání, schopnosti učení se novým dovednostem a schopnosti motoriky přizpůsobovat se měnícím podmínkám. Toto období je nazýváno „zlatý věk motoriky“ (11-12 let s rozdílem 1-2 roky u dívek). Motorické dovednosti jsou osvojovány jako celek a často po první ukázce. Dříve nabyté dovednosti jsou nadále zdokonalovány.

Druhá fáze (12-14 let) je ovlivněna disharmonií ve vývoji motoriky pramenící z přestavby celého organismu. To by však nemělo být důvodem pro omezení pohybových aktivit.

Motorické dovednosti ve sportovních hrách se zprvu projevují jako herní činnosti jednotlivců a s přibývajícím věkem přecházejí v herní kombinace i uplatnění v herních systémech. (Hájek, 2001)

3.5 Rozbor současných a minulých kurikulárních dokumentů pro II. stupeň základní školy z hlediska výuky házené a ostatních sportovních her

3.5.1 Minulé pojetí házené a ostatních sportovních her

Jako vyučovací předmět byly Sportovní hry zavedeny do výuky až ve školním roce 1960/61. V osnovách tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy z roku 1978 jsou uvedeny tyto sporty: gymnastika, úpoly, atletika, sportovní hry, plavání, lyžování, bruslení, turistika a dopravní výchova. Pro výuku sportovních her je doporučována košíková, malá košíková, házená, národní házená, odbíjená, kopaná a malá kopaná (pouze chlapci). Ve sportovních hrách si škola podle svých materiálních a technických podmínek, odborných předpokladů učitele a zájmu žáků zvolí dvě základní sportovní hry, ve kterých by žáci měli dosáhnout dobré hráčské úrovně, která se projevuje úspěšným uplatňováním v utkání a trvalým zájmem o danou sportovní hru nad rámec školní tělesné výchovy. Ve výuce dalších sportovních her je možné se omezit pouze na zcela základní herní dovednosti v utkání podle zjednodušených pravidel.

Jako základní činnosti ve sportovních hrách jsou uvedeny:

- přihrávka trčením obouruč na místě i v pohybu
- vrchní přihrávka jednoruč na místě i v pohybu
- přihrávka obouruč i jednoruč odrazem o zem na místě i v pohybu
- přihrávka trčením jednoruč na místě i v pohybu
- chytání vrchní obouruč na místě i v pohybu
- driblink na místě i v pohybu se změnami směru
- obrátka s držením míče obouruč
- chytání vrchní jednoruč a stahování k driblinku
- Chytání vrchní jednoruč za pomoci druhé ruky

(Učební osnovy základní školy, 1981).

Nyní se zaměříme na doporučené herní činnosti v házené. Jako základ nácviku je navrhována hra, zpočátku s upravenými pravidly. Hra působí motivačně a je využívána k systematickému tréninku požadovaných činností.

Doporučené herní činnosti jednotlivce jsou:

- útočné: uvolňování bez míče, přihrávání, uvolňování s míčem, střelba
- obranné: obsazování útočníka bez míče, obsazování útočníka s míčem, obsazování prostoru, blokovní získávání míče
- činnost brankáře

Výše uvedené herní činnosti jednotlivce by si měl osvojit každý žák a dále na ně navázat dovednostmi jako je dribling s využitím klamání, uvolnění hráče s míčem trojtkem, střelba z výskoku a naskoku atd.

Dále mají být osvojovány systémové herní činnosti jednotlivce jako „L“ únik driblingem, přihrávky, chycení míče v běhu. Nácvik systémů osobní a územní obranné činnosti (0:6, 1:5). Přejít z obrany do útoku a opačně. Nácvik útočné činnosti proti systému osobní obrany a kombinace založené na křížení („hod“ a běž“) zakončené střelbou z postů. (Učební osnovy základní školy, 1981).

Novější osnovy z roku 1986, se zaměřují na vybrané poznatky z pravidel jednotlivých sportovních her, na jejich organizace, řízení a na základní herní činnosti (herní činnost jednotlivce, herní kombinace a herní systémy). Pro chlapce i dívky jsou doporučovány hry jako košíková, odbíjená, házená a dále kopaná a lední hokej pouze pro chlapce.

Vzdělávacím cílem je dosáhnout souvislé herní činnosti v utkání, pochopit a prakticky si osvojit jeden z herních systémů, obranu proti němu, dvě až tři herní kombinace a základní herní činnosti jednotlivce a jejich uplatnění v utkání.

V házené by si žáci měli osvojit základní pravidla a terminologii, zásady organizace práce, bezpečnosti, organizace utkání, činnosti rozhodčích a níže vypsane herní dovednosti.

Herní činnost jednotlivce:

- uvolňování bez míče
- uvolňování s míčem

- přihrávka
- střelba

Herní kombinace:

- útočné kombinace založené na přihrávkách
- útočné kombinace založené na přebírání
- obranné kombinace (zajišťování, prokluzování)

Herní systémy:

- postupný útok proti osobní obraně
- postupný útok s jedním pivotem
- osobní obrana na celém hřišti
- územní obrana 0:6

(Učební osnovy základní školy, 1987)

3.5.2 Pojetí sportovní her a házená ve Vzdělávacím programu Základní škola

V každém ročníku mají být podle učebního plánu tělesné výchově věnovány dvě hodiny týdně, podle podmínek školy je však zaváděna i třetí vyučovací hodina týdně. Všechny výchovně vzdělávací cíle by měly vést k pozitivnímu vztahu k pohybovým aktivitám a k jejich využívání jako prostředku dlouhodobého aktivního ovlivňování zdraví.

Učivo je rozlišováno pouze jako základní a rozšiřující. Výběr základního a rozšiřujícího učiva je plně v pravomoci učitele, který může nejlépe posoudit možnosti a potřeby žáků i materiální, technické a prostorové vybavení školy.

Podle svých podmínek škola vybírá minimálně dvě sportovní hry. Doporučovány jsou jak více, tak i méně tradiční hry jako je: házená, fotbal, basketbal, volejbal, softball, korfbal, florbal, tenis, lakros atd. Obecným učivem je rozvíjení poznatků z předchozích ročníků, pochopení významu sportovních her, znalost jednotlivých rolí a funkcí ve hře, znalost základních pravidel jednotlivých her a bezpečnosti při hře a schopnost připravit a organizovat utkání. (Jeřábek, 1996)

Jako základní učiv je pro výuku házené uváděno:

Utkání

Základy herních systémů:

- postupný útok proti osobní obraně, postupný útok s jedním pivotem
- osobní obranný systém na celém hřišti, územní obranný systém 0:6

Herní kombinace:

- útočné kombinace založené na přihrávání, útočné kombinace založené na přebírání
- obranná kombinace zajišťováním, proklouzáváním

Herní činnosti jednotlivce:

- uvolňování bez míče, s míčem
- přihrávka vrchní jednoruč (z místa, za pohybu, ve výskoku, po uvolnění)
- střelba vrchní jednoruč (ze země, z náskoku, po uvolnění 2 – 3 kroky)
- obsazování s míčem a bez míče
- postoj brankáře, vyrážení a chytání střel z různých prostorů

Jako rozšiřující učivo je pro výuku házené uváděno:

- další způsoby uvolňování, přihrávání ve výskoku, střelby ve výskoku a v pádu
- trestné hody
- vyrážení míče brankáře v pádu

(Jeřábek, J., 1996)

3.5.3 Pojetí Tělesné výchovy a sportovních her v Rámcových vzdělávacích programech (dále jen RVP)

RVP jsou novou strategií ve vzdělávání, která vede k osvojení klíčových kompetencí, k jejich vzájemné provázanosti a k propojení teorie a praxe.

Zdůrazňuje koncepci celoživotního vzdělávání a uvádí očekávanou úroveň vzdělání všech absolventů jednotlivých etap vzdělávání.

Tělesným aktivitám a péči o zdraví je v RVP věnována především vzdělávací oblast **Člověk a zdraví**. Ta je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**. Oblast Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí i do průřezových témat, která jej obohacují nebo aplikují. (RVP ZV)

Člověk a zdraví:

Výchova ke zdraví

Obsahuje základní poznatky o člověku v souvislosti s ochranou jeho zdraví. Vede žáky k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví v propojení všech složek (sociální, psychické, fyzické) a k odpovědnosti za své zdraví.

Tělesná výchova

Jak je pro RVP typické je jednotlivým školám ponechána velká autonomie pro rozhodování a informace věnované pozici sportovních her ve výuce tělesné výchovy jsou velmi obecné.

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, ale také k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost i na duševní i sociální pohodu. Jako základní předpoklad pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žáků uváděn prožitek z pohybu a komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku dále umocňuje.

Pro pohybové vzdělávání je jako charakteristické uváděno rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonu žáka. (RVP ZV)

Očekávané výstupy v tělesné výchově jsou např.:

- žák aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreační činnosti.

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže

Jako učivo je uváděno např.:

- **pohybové hry** - s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity
- **gymnastika** – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na nářadí
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti**
- **úpoly** – základy sebeobrany, základy aikidó, judó, karatedó
- **atletika** – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí
- **sportovní hry** (*alespoň dvě hry podle výběru školy*) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie
- **turistika a pobyt v přírodě** – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce
- **plavání** (*podle podmínek školy*)
- **lyžování, snowboarding, bruslení** (*podle podmínek školy*)
- **komunikace v TV** – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

- **historie a současnost sportu** – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta
- **pravidla osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží
- **měření výkonů a posuzování pohybových dovedností** – měření, evidence, vyhodnocování

3.6 Vyučovací jednotka

Vyučovací jednotka je *"relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších skutečností."* (Rychtecký, 2004)

Základní vyučovací jednotkou pro výukou tělesné výchovy je 45 minut trvající vyučovací hodina. Každá vyučovací jednotka je relativně uzavřeným celkem, který však plynule navazuje na obsah vyučovací jednotky minulé a zároveň ovlivňuje obsah vyučovací jednotky následující. Cílem není pouze osvojení vědomostí a dovedností, ale také pochopení důležitosti sportu pro zdraví a pro budoucí život žáka.

3.6.1 Cíle školní tělesné výchovy jsou

1. Formální (zajistit ukázněný a bezpečný průběh vyučovací jednotky)
2. Výchovné (kladný postoj žáka k tělesným aktivitám)
3. Diagnostické (zjištění tělesného a psychického stavu žáka)
4. Vzdělávací (úroveň pohybových schopností odpovídající věku žáka)
5. Zdravotní (ochrana a upevnění zdraví)
6. Psychologické (odreagovat žáky od ostatních povinností)
7. Přípravné (připravit žáky na zátěž)

(Vilímová, 2002)

3.6.2 Typologie vyučovací jednotky

Na dělení vyučovacích jednotek se můžeme zaměřit z mnoha úhlů pohledu, ale z hlediska hlavních složek výchovně vzdělávacího procesu je všeobecně rozšířeno dělení na tyto vyučovací jednotky:

- Diagnostické - jsou často zařazovány na úvod a závěr větších tematických celků. Umožňují zjistit vstupní úroveň žáků, případně problémy, kterým je nutno následující výukové jednotky přizpůsobit. V závěrečné hodině nám naopak umožní zhodnotit, jakých pokroků bylo dosaženo a zda jsou žáci schopni nové dovednosti aplikovat i v problémových situacích. Pro podmínky výuky házené je možné tyto hodiny pojmout jako herní nebo testové. Při hře můžeme sledovat pokrok v plynulosti hry, zařazení herních činností, kombinací, případně systémů, nebo množství dosažených branek. Při použití testových baterií porovnáme vstupní a výstupní výkonnost žáků ve zvolených aktivitách.
- Motivační – v takto zaměřených hodinách se snažíme o vzbuzení a prohloubení zájmu o danou aktivitu. Může se jednat opět o motivační hru nebo ukázkou učitele nebo žáků případně o nepřímou motivaci s využitím didaktické techniky.
- Expoziční – jejich hlavním úkolem je seznámení s učivem a zprostředkování nábídky nových dovedností. Při výuce házené je obsahem takto zaměřených hodin jak rozvoj fyzických předpokladů, jako je rozvoj rychlosti, obratnosti, vytrvalosti a síly, tak i osvojování základních informací o pravidlech hry, organizaci družstva a v neposlední řadě i cvičení pro rozvoj všech herních dovedností jednotlivce i celého týmu. Učivo je vybíráno podle věku a úrovně žáků. Odborná literatura doporučuje zaměřit se nejprve na důkladný rozvoj herních činností jednotlivce a až dále na výuku herních kombinací a systémů.
- Fixační – zaměřeny na upevnění a zdokonalení dříve osvojených dovedností. Jsou zařazovány s různou intenzitou mezi expoziční vyučovací jednotky a probíhá v nich opakování a fixace dovedností i v méně typických situacích. (Vilímová, 2002)

3.6.3 Struktura vyučovací jednotky

V odborné literatuře není dogmaticky prosazována pouze jediná nejlepší varianta struktury vyučovací jednotky, nejčastěji se však setkáváme s členěním na tři a více částí. Stavba jednotlivých vyučovacích jednotek je ovlivňována mnoha činiteli, a proto je důležitá znalost všech zákonitostí vyučovacího procesu.

Pro účel mé práce jsem zvolil členění vyučovací jednotky na čtyři základní části:

1. Úvodní část

Má za úkol uvést žáky do hodiny tělesné výchovy. Většinou bývá kratší (cca do 4 minut) a je věnována nástupu, který podpoří navození pracovní atmosféry. Probíhá také kontrola sportovního úboru žáků. V neposlední řadě dochází k seznámení s obsahem a cílem vyučovací jednotky.

2. Průpravná část

Hlavním úkolem je připravit žáky na následné zatížení v části hlavní. Je rozdělena na dvě základní části, protahovací a zahřívací. Podle Fialové (1998) je základním úkolem protahovací části:

- preventivní příprava hybného systému (prokrvení, aktivace)
- cílevědomé protažení svalových skupin, které mají tendenci ke zkracování.

Protahovací cvičení jsou doporučena maximálně 3x s výdrží 6 - 8 s. Délka trvání této části je kolem 5 minut.

Na protahovací a napínací cvičení by měla navázat dynamická část rozcvičení, která zajišťuje připravenost na pohybové zatížení a optimalizuje aktivizační úroveň nervové soustavy. Délka trvání této části je doporučována opět kolem 5 minut.

3. Hlavní část

Jé základem vyučovací jednotky a především na ní závisí, jakých výsledků bude dosaženo. Na její začátek se doporučuje zařadit nácvik nových pohybových dovedností. Výklad nové látky je náročný na udržení pozornosti a

fyzická aktivita žáků je při jejich nácviku na nízké úrovni, proto by neměl být delší než 10 minut.

Následně je doporučováno zařazovat pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky a na závěr pak opakování nebo rozvoj vytrvalostních schopností.

Podle typu vyučovací jednotky se zde tedy provádí nácvik nových činností s využitím průpravných a herních cvičení nebo zdokonalování činností s využitím řízené hry.

4. Závěrečná část

Závěr vyučovací jednotky je zaměřen na kompenzační cvičení a celkové uklidnění organismu po zatížení v hlavní části. Vhodné je tedy využití strečinkových soustav a uvolňovacích cvičení s výdrží 15 až 20 s. V úplném závěru pak nesmí chybět zhodnocení průběhu celé hodiny, individuální upozornění na případné chyby a pochvala za činnost v hodině.
(Rychtecký, 2004)

3.7 Didaktika házené

3.7.1 Didaktický proces házené

Didaktický proces házené je složitá, dlouhodobá, cyklická a plánovitá činnost žáků, kteří pod vedením učitele nacvičují a zdokonalují herní činnosti házené, osvojují si vybrané poznatky z její teorie a pravidel.

Cílem didaktického procesu házené je zvýšit výkonnost žáků v házené, celkovou zdatnost a úroveň osobnosti žáků. Důležitým činitelem pro kvalitu předávaných znalostí a dovedností jsou materiální podmínky a kvalita znalostí a dovedností učitele házené.

Specifické úkoly didaktického procesu

Úkoly didaktického procesu házené mají charakter pohybové činnosti. Plněním těchto úkolů je žákům umožněno aktivně se účastnit utkání a podat výkon na odpovídající úrovni. Mezi jednotlivé úkoly zařazujeme:

1. Nacvičit a zdokonalit útočné a obranné činnosti jednotlivce, jejich řetězce a způsoby jejich využívání v utkání.
2. Zvýšit úroveň speciálních pohybových schopností, jako jsou reakční a motorická rychlost, rychlostní vytrvalost, odrazová síla, švihová síla paží v pohybových strukturách házenkářských činností.
3. Nacvičit plynulou a účelnou souhru dvojic a trojic při řešení typických herních situací.
4. Nacvičit základní obranné a útočné systémy a přechody z obrany do útoku a z útoku do obrany.
5. Vychovávat žáka k poskytování a přijímání pomoci, k přijímání zodpovědnosti za činnost svoji i celého týmu.
6. Vychovávat u žáků správný vztah k protihráčům i k rozhodčím.
7. Rozvíjet u žáků sebeovládání, sebekontrolu a podřizování se výrokům rozhodčího.
8. Vypěstovat u žáků hluboký a trvalý vztah k házené.

(Janíček, 1989)

3.7.2 Zvláštnosti didaktiky házené

Zvláštnosti didaktiky házené vyplývají ze specifického obsahu házené a ze způsobu realizace tohoto obsahu. Tyto zvláštnosti se projevují v postupech nácviku a ve zdokonalování herních činností jednotlivce, herních kombinací a herních systémů. Ve vyšších výkonnostních úrovních těchto zvláštností přibývá. Jsou proto aktuální především pro trenéry těch nejvyšších kategorií. (Janíček, 1989)

Nácvik herních činností jednotlivce

K nácviku činností jednotlivce přistupujeme s vědomím, že se musejí stát základem součinnosti skupiny hráčů i celého družstva. Herní činnosti jednotlivce nenacvičujeme izolovaně, ale v typových herních situacích ve spojení s dalšími herními činnostmi.

Hráč začátečnické úrovně by si měl osvojit řetězce, jako jsou:

- uvolnění do výhodného prostoru pro chycení míče - vrchní přihrávka jednoruč ze země;

- chycení míče – uvolnění s držením míče – vrchní přihrávka jednoruč;
- chycení míče v běhu – vrchní přihrávka jednoruč v běhu;
- chycení míče – uvolnění 2 až 3 kroky – vrchní střelba jednoruč (ze země, ve výskoku).

(Janíček, 1989)

Při nácviku dbáme na technickou i taktickou stránku zvládnutí herní činnosti. Soustředíme se na zvládnutí pohybu nejen jako celku, ale i jeho jednotlivých částí. Kontrolujeme, jak jsou žáci schopni vnímat situaci kolem sebe a jestli jsou schopni správně se rozhodnout pro optimální řešení herní situace.

Při nácviku rozlišujeme dva postupy. Postup **od technické činnosti k použití v herní situaci** a **od řešení herní situace k technice činnosti**.

Při postupu od techniky činnosti k použití v herní situaci volíme metodicko-organizační formy, které žákům umožní naučit se jednotlivé herní činnosti nebo jejich řetězce postupně. Nejčastěji je pro nácvik využíváno průpravných cvičení. Žáci tyto činnosti dále rozvíjí a pohybové celky se tak postupně rozšiřují. Hráči se učí využívat v typických i problémových situacích a následně i v samotné hře. V konkrétních herních situacích jsou pak hráči schopni využít nejvhodnější řešení ze škály osvojených dovedností.

Při postupu od řešení herní situace k technice činností se žáci učí nejprve řešit jednoduchou typovou situaci určitou herní činností jednotlivce nebo jejich řetězcem. Činnosti může hráč provádět i s určitými technickými nedostatky, ale dbáme na to, aby rozlišoval a vnímal jen podněty nejtěsněji související se správným řešením. Nejčastěji využívanou metodicko-organizační formou je herní cvičení nebo průpravná hra. Tento postup vychází ze skutečnosti, že v utkání může být úspěšný a pro družstvo prospěšný i hráč s nedokonalou technikou, řeší-li situace úspěšně.

(Janíček, 1989)

Herní kombinace

Zvládnou-li hráči základní herní činnosti jednotlivce, přistoupíme k nácviku kombinací. Při něm soustředíme pozornost především na ukázněnost a smysl pro prostorové a časové sladění činnosti hráčů.

Začínáme nácvikem základních kombinací, které by měl ovládnout každý hráč v součinnosti s kterýmkoliv hráčem družstva. Dále se zaměřujeme na kombinace na signál s různými variantami zakončení. Doporučováno je začínat s nácvikem útočných kombinací nejprve v situacích bez obránců. Nácvik pak vrcholí zapojením aktivně bránících obránců. Důkladného osvojení jednotlivých kombinací je dosaženo opakováním, ale i střídáním činností. Tím je zdokonalována jak technika provedení, tak i schopnost přizpůsobit se měnícím se situacím.

Nácvik obranných kombinací je velice podobný. Nácvik opět začínáme v modelových situacích bez útočníků. Nakonec obránci reagují na jednání útočníků použitím různých obranných kombinací.

(Janíček, 1989)

Herní systémy

Ve školní tělesné výchově se vzhledem k nízkému počtu vyučovacích jednotek vyhrazených házené vyučují pouze základy některých vybraných herních systémů. Nejprve se žáci učí zaujímat typické rozestavení v daném herním systému a osvojují si činnosti v jednotlivých funkcích. Dále si osvojují informace o tom, že útok musí mít potřebnou hloubku a šířku a že obrana musí pokrýt prostor mezi družstvem soupeře a vlastní brankou. Výklad je vhodné spojovat s názornou ukázkou.

Následně žáky seznamujeme se základními druhy součinnosti v družstvu. Všechny hráče učíme v daném útočném herním systému účelně přihrávat a opakovaně se uvolňovat do volného prostoru, aby hráč mohl přijmout přihrávku, přihrát, nebo vystřelit.

V obraném herním systému učíme celé družstvo sledovat situaci na hřišti, zhušťovat obranu směrem k míči a využívat volné a těsné osazování útočníka podle dané situace. Hráči by v rámci každé hráčské funkce měli uplatňovat nejen dovednosti, které si osvojili, ale i okamžité nápady a tvořivost.

Brzy po osvojení základních dovedností a vědomostí by měla herní cvičení vystřídat soutěživá či průpravná hra před jedním z brankovišť nebo ve vymezené části hřiště. Celý nácvik vrcholí řízenou hrou na dvě branky. Průpravné hry případně přerušujeme, abychom upravili rozestavení hráčů a ukázali správné řešení.

Obecně začínáme dříve s nácvikem útočných herních situací a také jim věnujeme při výuce více času než obranným. Řešení útočných herních systémů je obtížnější a žáci si je musí osvojit alespoň natolik, aby byli schopni navodit situace k nácviku systémů obranných. (Janíček, 1989)

3.8 Nácvik a zdokonalování herních činností, herních kombinací a herních systémů v házené

3.8.1 Didaktické zásady

Základem sportovní přípravy mládeže jsou čtyři základní složky, které spolu neoddělitelně souvisejí a navzájem se podmiňují. Patří mezi ně:

- rozvoj všech pohybových vlastností
- technicko-taktická příprava
- rozvoj volných vlastností a speciálních tvůrčích schopností
- teoretická příprava

Při osvojování házenkářských dovedností je zapotřebí dbát základních zásad a metod tréninku, mezi které patří především:

Všestrannost

- V základním pojetí pod touto zásadou rozumíme rozvoj žáka jako celistvé bytosti. Trénink tedy musí být zaměřen na rozvoj tělesné i duševní stránky.
- V užším slova smyslu je možné tuto zásadu aplikovat jako snahu vyzbrojit žáky co nejširším počtem obecných i speciálních návyků, které budou moci v další sportovní přípravě dále rozvíjet. Je tedy žádoucí učit hráče co největšímu počtu způsobů přihrávek, střelby a kombinací, aby následně dokázali vhodně řešit i komplikované reálné herní situace. Alespoň v tréninku by se měl každý žák seznámit se všemi základními funkcemi v herních systémech.

Postupnost

- Nové dovednosti je nutné systematicky navazovat na činnosti již důvěrně známé a postupně zvyšovat obtížnost trénovaných dovedností. (Vždy je hodnotnější lepší zvládnutí nižšího množství dovedností než naopak)
- Volit činnosti s ohledem na věkové a fyzické možnosti hráčů.

Názornost

- Hráči si musí každé nové cvičení dokonale představit, správně provedená ukázka doplněná slovním komentářem může výrazně urychlit osvojení nové dovednosti.
- Pokud učitel danou činnost patřičně neovládá, je vhodné využít pro ukázku některého ze zdatných žáků nebo využít nepřímé ukázky prostřednictvím promítací techniky.

Uvědomělost a aktivnost

- Této zásady můžeme dosáhnout ponecháním určitého stupně volnosti. Žáky může vhodně motivovat také určování postupných cílů, kterých budou chtít sami dosáhnout.
- Vhodnou aplikací této zásady je možné zvýšit sportovní morálku žáků.

Trvalost

- Výklad i cvičení je vhodné opakovat tak dlouho, dokud si činnost neosvojí všichni žáci. Nedostatky v osvojení základních dovedností se často stávají brzdou v nácviku složitějších cvičení a kombinací.
- Vhodné je využívat nácviku ve zjednodušených i složitějších podmínkách.

(Mráz, 1963)

Veškeré dění, se kterým se při hře házené můžeme setkat, lze rozdělit na dvě základní činnosti. Za prvé je to útok, jehož úkolem je neztratit míč a vstřelit branku. Druhou činností je obrana, kdy je hlavním úkolem nedostat branku a získat míč.

Útočné a obranné činnosti můžeme dále dělit podle počtu hráčů, kteří se podílí na herním jednání. Pak tedy hovoříme o herní činnosti jednotlivce (na činnosti

se podílí pouze jeden hráč), herní kombinaci (na činnosti se podílí dva a více hráčů) a herním systémem (jedná se o součinnost celého družstva).

Podle výše zmíněného lze stanovit šest základních skupin herního jednání:

	Útok	Obrana
Hráč	útočné činnosti jednotlivce	obranné činnosti jednotlivce
Spoluhráči	útočné kombinace	obranné kombinace
Družstvo	útočné systémy	obranné systémy

(Šafaříková, 1986)

3.8.2 Herní činnost jednotlivce

Základní útočné činnosti jednotlivce

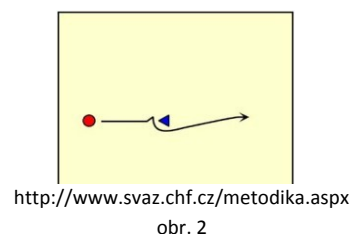
Uvolňování bez míče je nejčastější činnost jednotlivce v útoku. Úkolem je ve vhodnou dobu obsadit vhodný prostor, ze kterého je hráč schopen zpracovat přihrávku a ohrozit soupeřovu bránu. K uvolnění je nejčastěji využíváno různých způsobů běhu se změnami směru i rychlosti pohybu. Půdorys dráhy uvolňujícího se útočníka tvarem často připomíná některé z písmen abecedy, jednotlivé způsoby uvolnění pak nazýváme jako L-úník, S-úník nebo C-úník. Ke zvýšení úspěšnosti úniku je využíváno klamavých pohybů, které obránci znesnadní předpovědět směr úniku útočníka. Předpokladem úspěšnosti uvolnění je síla, rychlost a obratnost nohou.

(Táborský, 2007)

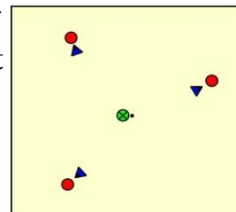
Průpravná cvičení

Pro nácvik uvolnění bez míče je nejčastěji využíváno běhů z různých postojů a poloh do různých směrů, a se změnami směru pohybu:

- Běh se změnami rychlosti a délky kroků, běhy s obrátkou, obíhání met
- Slalom mezi volně běžícími spoluhráči
- Uvolnění kolem stojícího/pohybujícího se obránce. (obr 2)



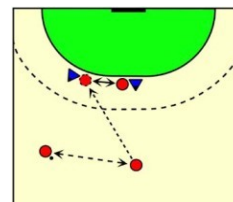
- Obránce a útočník se pohybuje ve vymezeném prostoru. Útočník se snaží L únikem oklamat obránce a zpracovat přihrávku od hráče s míčem. (obr. 3)



<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr. 3

Herní cvičení

- Na pravé hranici brankoviště stojí zástup hráčů. Před čarou volného hodu stojí dva útočníci a přihrávají si míč. Jakmile jeden z útočníků vystřelí brankáři do ruky, vyráží první ze zástupu (křídlo) a snaží se od brankáře přijmout přihrávku do rychlého protiútoku. Současně s ním se vrací střelec, který se snaží zabránit zpracování míče, nebo alespoň znemožnit střelbu.
- Pivotman se snaží uvolnit na hranici brankoviště mezi dvěma obránci a přijmout přihrávku z prostoru spojky. (obr. 4)



<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr. 4

Průpravné hry

- Každá dvojice má míč, který položí na libovolné místo. Vodič odvádí spoluhráče od míče, druhý vodiče sleduje. Jakmile vodič zahájí běh směrem k míči, snaží se oba, vodič i pronásledovatel, vybojovat míč pro sebe. Při druhém pokusu si úlohy vyměňují. Hráč, který se zmocní míče, získává bod.
- Složitá honička - hráči jsou ve trojicích. Jeden je honič, druhý honěný a třetí je hráč, který se snaží vlastním postavením a pohybem honiči zabránit v pohybu směrem k honěnému (sám nemůže dostat babu). Podaří-li se přesto dát honiči babu, stává se bránící hráč honičem a chycený bránícím hráčem.

Uvolňování s míčem. Jeho úkolem je uvolnit se od obránce a zaujmout pozici vhodnou pro střelbu nebo pro přihrávku. Způsob uvolnění hráče s míčem je závislý především na postavení obránců a na vzdálenosti, kterou musí hráč s míčem překonat. Podle výše uvedených kritérií rozlišujeme uvolňování s vedením míče (dribling) a uvolňování s držením míče.

Uvolňování s vedením míče dále rozdělujeme na jednoúderový a víceúderový dribling. Z taktického hlediska je využití driblingu doporučeno pouze v situacích, kdy se

hráč nemůže účelně uvolnit s držením míče, při uvolňování hráče na větší vzdálenost a pro zpomalení tempa hry. Dále pak v situacích, kdy již bylo vyčerpáno povolené množství kroků a hráč nemá komu přihrát. Při driblingu je míč vždy veden rukou, která je vzdálenější od obránce, tělo útočníka se nachází mezi míčem a obráncem.

Uvolnění s držením míče by mělo být ve hře vždy upřednostňováno. Hráč míč pevně drží a není nutné ho kontrolovat zrakem. To umožní hráči lepší orientaci a usnadňuje plánování a provedení dalších pohybů. Po chycení míče může hráč podle pravidel provést maximálně tři kroky (tzv. trojtakt), následně musí vystřelit, přihrát nebo navázat driblingem. Často bývá využíváno uvolňování s držením míče v kombinaci s jednoúderovým driblingem, to hráči umožní se uvolnit až na vzdálenost šesti kroků.

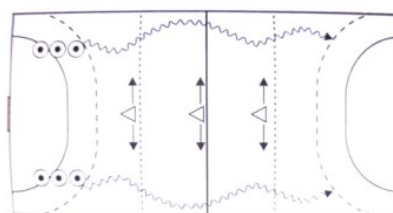
(Táborský, 2007)

Průpravná cvičení (uvolňování s vedením míče):

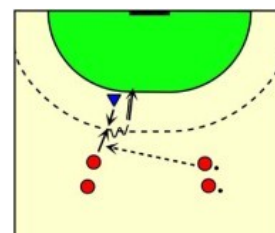
- Dribling na místě v různých polohách, v pohybu se střídáním rukou, se změnami rychlosti pohybu a výšky driblingu (střední, nízký, vysoký).
- Slalom mezi kužely, míč je vždy veden rukou vzdálenější od kuželu.
- Kopírování pohybu vedle běžícího spoluhráče (zpomalení, zastavení, změna směru) driblingem.

Herní cvičení:

- Po půlící čáře a dvou z ní rovnoběžných čarách se pohybuje vždy jeden obránce. Driblující hráč se ve dvojicích postupně snaží driblingem dostat z jednoho brankoviště do druhého. (obr. 5)
- Spojka chytá přihrávku od spoluhráče. Obránce přistupuje k útočníkovi, ten ho obchází driblingem a střelí. (obr. 6)



Házená, 2002
Obr. 5



<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr. 6

Průpravné hry:

- Všichni hráči mají míč, se kterým driblují a

v ohraničeném území hrají na babu.

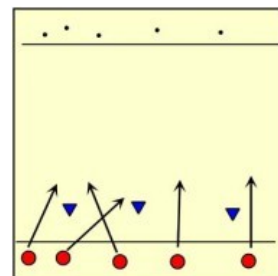
- V jednom úzkém pásu jsou připraveni útočníci, v druhém jsou položeny míče.

Ve středním pásmu jsou dva až tři obránci. Hráči se snaží proběhnout pro míče a driblují s nimi zpět na své stanoviště.

Obránci se snaží běžící útočníky tečovat rukou a driblujícímu podle pravidel odebrat míč.

Dotykem nebo ztrátou míče je hráč vyřazen. Po třech přebězích se obránci střídají, vítězí trojice,

která vyřadila nejvíce útočníků. (obr. 7)



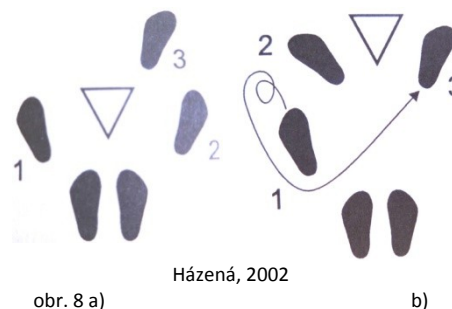
<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr.7

Časté chyby:

- Údery do míče otevřenou dlaní
- Dribling se skloněnou hlavou a pohledem pouze na míč
- Dribling paží blíže k obránci
- Zahájení driblingu okamžitě po chycení míče

Průpravná cvičení a technika uvolňování (s držením míče):

- Ve vyznačeném pásu jsou rozmístěny kužely. Hráč s míčem se pohybuje od jednoho k druhému, odrazy z nohy na nohu. Míč je vždy držen v ruce vzdálenější od kužele, v průběhu skoku je míč tedy vždy předáván z ruky do ruky.
- Nácvik trojtaktu v chůzi a v běhu.
- Nácvik uvolnění trojaktkem kolem pasivního a později aktivního obránce. Příklad techniky uvolnění je na obr. 8 a, b:



obr. 8 a)

b)

Herní cvičení:

- Útočník nabíhá do prostoru volného hodu, kde dostává přihrávku. Uvolňuje se kolem obránce stojícího před brankovištěm a zakončuje střelbou.

Průpravné hry:

- "Ragby - pokládání" - stejně jako u pokládání je úkolem dostat míč za brankovou čáru soupeře, pokud má však družstvo míč v držení, smí jej hrát

podobně jako v ragby přihrát pouze stranou nebo vzad. Vpřed se může posunout pouze uvolněním s držením míče (driblink není povolen).

Přihrávání. Pod touto činností si můžeme představit hození nebo podání míče spoluhráči, a to takovým způsobem, aby míč dobře chytil a zpracoval. Cílem přihrávky je přemístit míč do pozice na hřišti, která je výhodnější pro další herní činnost. Přihrávání se skládá ze dvou na sobě závislých aktivit, a to z hození nebo podání míče a následně chycení a zpracování míče. Pokud se jedna z těchto činností nezdaří, hrozí ztráta míče. Způsobů přihrávání je celá řada. Mohou být prováděny v klidu nebo v pohybu, na různou vzdálenost, do různých směrů a může být využito různých technik. Pro chytání je základním doporučením chytit míč oběma rukama.

Základní způsoby přihrávání jsou: přihrávání obouruč trčením, jednoruč trčením, vrchní přihrávka obouruč a vrchní přihrávka jednoruč.

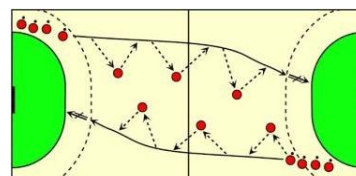
U chytání míče rozlišujeme: vrchní chytání obouruč, spodní chytání obouruč, chytání jednoruč s přiklopením druhé ruky, vrchní sbírání obouruč a spodní sbírání obouruč, spodní sbírání obouruč s pomocí druhé ruky.

(Táborský, 2007)

Průpravná cvičení:

- Jeden hráč s jedním míčem - nadhazování, kutálení a následné chytání míče různým způsobem
- Přihrávání mezi dvěma hráči postupně všemi způsoby, různou rychlostí na krátkou střední i dlouhou vzdálenost.
- Přihrávání mezi dvěma hráči v různých polohách (vsedě, vleže, atp.) nebo žák po odhozu provede otočku.
- Přihrávání mezi dvěma hráči dvěma míči současně.
- Přihrávání mezi dvěma hráči v chůzi a v běhu.
- Dvě družstva v protilehlých rozích hřiště, pro každé družstvo je na hřišti rozmístěna trojice

nahrávačů (obr. 9). Hráč vybíhá z rohu a



<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>

obr. 9

postupně si přihrává se všemi nahrávači. Zakončuje střelbou nebo přihrávkou druhému zástupu.

Průpravné hry:

- O počet přihrávek - Hráči jsou rozděleni do dvou družstev. Družstvo držící míč se snaží o provedení co největšího počtu přihrávek. Množství přihrávek počítá učitel. Druhé družstvo se snaží získat nebo tečovat míč. Po tečování nebo odebrání míče si družstva vymění své role. Vítězí družstvo s vyšším počtem přihrávek.
- Pokládaná – útočící družstvo se snaží prostřednictvím přihrávek dopravit míč za brankovou čáru soupeře. Je zakázáno driblovat a nesmí být porušeno pravidlo o krocích. Pokud se druhé družstvo dotkne letícího míče, družstva si vymění role.

Časté chyby:

- Míč není držen prsty, ale celou dlaní.
- Při odhodu míče je předsunuta souhlasná noha.
- Švihový pohyb paže je nahrazen trčením (zápěstí předbíhá loket).

Střelba je útočnou činností jednotlivce, jejímž cílem je dopravit míč do branky soupeře. Úspěšnost střelby stoupá s překvapivostí jejího provedení, s růstem rychlosti vystřeleného míče a s přesností umístění míče. Naopak klesá se zvyšující se vzdáleností střelce od brány a se zmenšováním střeleckého úhlu. Úspěšnost je samozřejmě ovlivněna i kvalitou obránců a brankáře.

Způsobů střelby je celá řada a můžeme je třídit z podobných hledisek jako přihrávky. Za základní způsob je považována vrchní střelba jednoruč ze země, následně z výskoku, náskoku, případně podstřelem (spodní střelba jednoruč). Samotná střelba je nejčastěji doprovázena uvolněním, proto je vhodné trénovat nácvik přihrávky komplexně s uvolněním. Úspěšnost střelby rozhoduje o výsledku utkání, proto se nácviku musí věnovat mimořádná pozornost.

Základní organizační formy pro nácvik jsou zástup a řada. Jednotlivé střelecké způsoby nacvičujeme nejprve bez soupeře, následně proti brankáři a nakonec i proti obránci. (Šafaříková, 1986)

Průpravná cvičení:

- Vrchní střelba ze země bez uvolnění z různých pozic, se zasahováním branky, terčů v brance nebo určených míst.
- Stejně jako výše po uvolnění až třemi kroky.
- Střelba sedmimetrových hodů s brankářem (možno využít soutěživé formy).
- Vrchní střelba ze země po chycení míče a po uvolnění bez brankáře i s brankářem.
- Podobná cvičení jako výše se zapojením uvolnění kolem nejprve pasivního, později aktivního obránce.

Průpravné hry:

- O krále střelců – všichni hráči střílí postupně z prostoru levého křídla. Kdo dá gól, postupuje v dalším kole ke střelbě z prostoru levé spojky. Kdo branku nedá, ten v dalším kole provádí hod opět z prostoru levého křídla. Vítězem se stává ten hráč, který bude jako první úspěšný ze všech útočných postů. Je doporučeno předem určit způsob střelby z jednotlivých prostorů.

Časté chyby:

- Stoj na jedné noze
- Odraz ze souhlasné nohy
- Málo uvolněné zápěstí
- Zraková kontrola místa odrazu

Útočné činnosti brankáře. Brankář se často dostává do situace, kdy zachytí střelu útočníka nebo sbírá míč těsně za svou brankou, po nezdařené střele. Velmi často tedy bývá první, kdo zahajuje protiútok, a svou činností určuje, zda se družstvo pokusí o útok postupný nebo rychlý.

V brankovišti se brankář s míčem může pohybovat bez omezení tří kroků, ale nesmí hru záměrně zdržovat. Po opuštění brankoviště pro něj platí stejná pravidla jako pro ostatní hráče.

Jeho hlavním útočným úkolem je vyhazování, vhazování a provádění volných hodů. Je-li to možné, měl by se brankář při vyhazování pokusit o založení rychlého útoku, proto si musí dokonale osvojit činnosti jako přihrávání neobsazeným spoluhráčům v pohybu i na velkou vzdálenost.

(Jančálek, 1989)

Průpravná cvičení:

- Návik sebrání či chycení míče a následná přihrávka nabíhajícímu útočníkovi až k soupeřovu brankovišti.
- Dále lze využít veškerá průpravná cvičení pro zakládání rychlého i postupného útoku.

Časté chyby:

- Nepřesná přihrávka
- Přihrávka na obsazeného spoluhráče
- Pomalé zahájení rychlého útoku

Základní obranné činnosti jednotlivce

Obsazování útočníka bez míče má za cíl znemožnit útočníkovi přijmout přihrávku. Předpokladem pro úspěšné obsazení hráče je zaujetí obranného postavení mezi útočníkem a vlastní bránou nebo mezi útočníkem a míčem. Obsazování hráčů bez míče by nemělo být pouze reakcí na hru, ale aktivní činností zaměřenou na zmaření soupeřova útoku.

Obsazování rozdělujeme na těsné a volné. Těsné obsazení je takové, kdy obránce na útočníka dosáhne alespoň rukou. Při volném obsazování je vzájemná vzdálenost delší. Obecně platí pravidlo, že obsazování hráče bez míče by mělo být tím těsnější, čím je útočící hráč blíže k bráně. Těsné obsazení často přinutí soupeře udělat chybu. Naopak obsazování volné je využíváno ve větších

vzdálenostech od brány, obránce se díky většímu odstupu může lépe orientovat ve hře.

Pro nácvik jsou využívána především cvičení rozvíjející rychlost a obratnost v pohybech nohou.

(Táborský, 2007)

Průpravná cvičení:

- Běhy s rychlými změnami směru pohybu. Běh vpřed, vzad, cval stranou a různé kroky, šikmo vpřed i vzad, v tvaru různých obrazců.
- Nácvik sledování směru a způsobu pohybu podle druhého hráče. Snaha udržet stále stejnou vzdálenost od sledovaného.
- Dvě řady hráčů stojících čelem proti sobě. Proti jedné z řad stojí trenér a pomocí gest udává směr pohybu hráčů. Druhá řada stojící zády k trenérovi a napodobuje pohyb první řady.

Průpravné hry:

- Mohou být použita stejná cvičení jako pro uvolňování hráče bez míče.

Časté chyby:

- Postoj na napjatých nohách, který znemožňuje rychle reagovat na pohyby útočníka.
- Paže trvale v poloze upažení a připažení neumožňují kontrolní kontakt s útočníkem.
- Křížení nohou při změnách směru.
- Příliš volné obsazování útočníka.

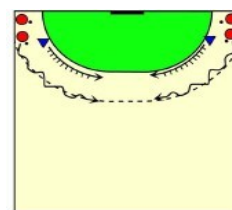
Obsazování útočníka s míčem. Cílem je zabránit útočníkovi ve střelbě, v uvolnění pro střelbu, a pokud je to možné, tak i v přihrávce. Základní postavení obránce je hráčský střeh. Obsazování útočníka s míčem můžeme opět rozdělit na obsazování těsné a volné. Předpokladem úspěchu je zaujetí obranného postavení mezi útočníkem a brankou blíže k míči. O využití těsného nebo volného obsazení rozhoduje daná herní situace. Obecně by však měl být těsně bráněný každý hráč, který se s míčem dostane do prostoru, z kterého by již mohl ohrozit branku. Podle

potřeby pak s využitím takzvaného přistupování a odstupování mění způsob obsazování.

Uvolňuje-li se útočník driblingem, snaží se být obránce neustále proti driblující paži a znesnadnit tak postup útočníka, nebo lépe přimět útočníka k přerušení driblingu.

Průpravná cvičení:

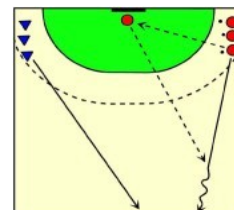
- Změny směru a způsobu pohybu podle driblujícího útočníka.
- Nácvik přistupování a odstupování. Obránce volně obsazuje útočníka bez míče, jakmile útočník dostane přihrávku, obránce přistupuje k útočníkovi a brání v uvolnění.
- Cval stranou. Útočník dribluje po čáře volného hodu, zrychluje a zpomaluje. Obránce jej sleduje cvalem



stranou (nekřížit nohy).(obr. 10)

<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr.10

- Útočníci libovolně spolupracují ve vymezeném území. Obránce se snaží zabránit vstřelení branky (7m hody neplatí), útočníci se střídají po každé akci.
- Obsazení útočníka proti rychlému útoku. Obránce vybíhá zároveň s přihrávkou a snaží se zastavit útočníka nebo ho vytlačit do nevýhodného střeleckého úhlu. (obr. 11)



<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>
obr.11

Časté chyby:

- Obránce není v postavení proti střelecké paži a nesnaží se odebrat míč, útočník tak může i přes obsazení nerušeně vystřelit.
- Ruce obránce nejsou ve střehové poloze.
- Pohyb na patách nebo křížení nohou.
- Opožděné přistupování k útočníkovi s míčem.
- Po přihrávce útočníka obránce neodstupuje včas zpět k brankovišti.

Získávání míče. Získání míče je vrcholem obranné činnosti, dochází k ukončení obrany a družstvo zahajuje útok. Způsoby získávání míče lze rozdělit na odebírání míče soupeři, vybojování volně letícího nebo kutálejícího se míče a zachytávání soupeřových přihrávek. To můžeme dosáhnout především vbíháním do soupeřových přihrávek a sbíráním odražených nebo sražených míčů. Obtížnějším způsobem je pak odebírání míče driblujícímu útočníkovi.

Úspěšné odebrání míče je závislé na předvídavosti, rychlostních schopnostech a rychlosti reakce obránce. Pro vyrazení míče driblujícímu útočníkovi je důležitá neustálá snaha obránce přiblížit se driblující paži útočníka a snaha vypíchnout míč těsně po jeho odrazu od země. (Táborský, 2007)

Průpravná cvičení:

- Návik vypichování míče driblujícímu útočníkovi.
- Jeden z dvojice hráčů si přihrává o zeď, druhý se snaží vběhnout mu do přihrávky.
- Dvojice hráčů si přihrává, třetí čeká na vhodnou příležitost a snaží se jim vypíchnout míč.
- Návik sbírání vyražených míčů. Hráči jsou rozděleni na útočníky a obránce. Jeden z útočníků vystřelí míč na bránu. Brankář jej vyráží před brankoviště a obránci se jej pokouší získat. Aktivita útočníků se postupně zvyšuje.
- Trenér kutálí míč ke středu hřiště. Současně vybíhají dva hráči a každý se snaží sebrat míč dříve než druhý.

Průpravné hry:

- Ve vyznačeném území driblují hráči s míčem. Mezi nimi jsou dva až tři hráči bez míče, kteří se snaží míč získat. Po odebrání míče si vymění role. Hráči, kteří na konci hry nemají míč, jsou poražení.

Nejčastější chyby:

- Obránce čeká příliš zjevně na přihrávku soupeře.
- Časté a riskantní vsakování do přihrávek, které vede k odkrytí prostoru na hranici brankoviště.
- Předčasné vyrazení proti driblujícímu útočníkovi.

- Chybný odhad dráhy letu míče.
- Po vypíchnutí míče obránce pomalu reaguje na jeho získání.

Jednoblok lze chápat jako srážení, zmírnění rychlosti nebo zastavení střely jedním obráncem. Jednoblok je při hře využíván pouze jako nouzové řešení v situaci, kdy se obránci nepodařilo zabránit ve střele jiným způsobem.

Pokud je to možné, tak by měl být blok vždy prováděn obouruč se zpevněnými dlaněmi proti míči. Ruce jsou drženy v poloze, které odpovídá způsobu střelby. Blok je vhodné nacvičovat nejprve pouze s naznačením z předem známého směru a později proti pomalu letícímu míči z různých směrů. O úspěšnosti bloku rozhoduje především načasování, obránce tak musí být stále ve střehu. (Šafaříková, 1986)

Průpravná cvičení:

- Veškerá cvičení pro střelbu s blokujícím obráncem.
- Blokování střely po změně postavení postupně ze země, ve výskoku a v náskoku.

Časté chyby:

- Obránce zavírá při bloku oči.
- Uhýbání střele předklonem nebo natočením trupu stranou.
- Paže blokujícího hráče jsou příliš daleko od sebe.

Obranné činnosti brankáře. Hlavním obranným úkolem brankáře je zabránit soupeři vstřelit branku. Základem pro úspěšné chycení nebo vyražení míče je postavení a postoj brankáře, který se mění v závislosti na pozici a vzdálenosti střelce a velikosti jeho střeleckého úhlu.

V blízkosti středu branky brankář zaujímá základní střehový postoj. U brankových tyčí pak stojí vzpřímeně s nohama u sebe a ruka blíže k tyči je ve vzpažení.

Proti vysoko letícím míčům brankář zasahuje pouze pažemi. Proti středně vysokým a nízkým střelám zasahuje současně souhlasnou rukou i nohou. Brankář

většinu míčů pouze vyráží, všechny zákroky musí být proto velmi rychlé a jednoduché. Je tedy vhodné vyhýbat se pádům. (Šafaříková, 1986)

Průpravná cvičení:

- Kolem brankoviště se různým směrem a různou rychlostí pohybuje útočník. Brankář se snaží vždy zaujmout pozici mezi útočníkem a bránou, tak aby vykryval co největší plochu brány (tzn. aby stál mezi spojnicemi obou brankových tyčí s útočícím hráčem).
- Střední spojka si přihrává s levým a pravým křídlem. Brankář zaujímá správný postoj podle toho, kde je právě míč.
- Střelba z různých střeleckých prostorů. Střely jsou nejprve umísťovány pouze do jednoho místa, později střídavě do dvou a více různých míst. Postupně se zvedá prudkost střely a zkracuje vzdálenost střelce od brány.
- Opakovaná střelba z různých prostorů v rychlém sledu (tzv. kulomet).

Časté chyby:

- Otáčení se bokem nebo dokonce zády ke střílejícímu hráči.
- Vybíhání před každým zákrokem.
- Vyskakování při každé střele na bránu.
- Zavírání očí při chytání střel z blízkosti brankoviště.

3.8.3 Herní kombinace

Základní útočné herní kombinace

Útočné herní kombinace založené na přihrávání jsou nejznámější a v samotném utkání také nejčastěji využívanou herní kombinací. Jejich hlavním cílem je předat míč spoluhráči s výhodnějším postavením. Kombinace založené na přihrávání často obsahují uvolňování bez míče a uvolňování s míčem. Takové kombinace jsou pak označovány termínem „hod“ a běž“. Úspěšnost je závislá na schopnosti využívat klamavých pohybů, rychlosti a schopnosti předvídat pohyb obránce. (Táborský, 2007)

Kombinace založené na přihrávání jsou nejčastěji využívány proti vysunutým obranným systémům, osobní obraně a v rychlém útoku.

Nácvik:

Pro dobré zvládnutí kombinací založených na přihrávání je nutné osvojení všech herních činností jednotlivce, které jsou v nich obsaženy. Podle toho také postupujeme v jejich nácviku.

S menšími úpravami lze využít například cvičení pro nácvik přihrávek, kdy je v pohybu alespoň jeden z hráčů nebo kdy je přihrávka kombinována s nácvikem uvolňováním.

Základním předpokladem pro zahájení cíleného nácviku kombinací založených na přihrávání je skutečnost, že se žáci po odehrání míče nezastaví, ale pokračují v uvolňování do další pozice. (Tůma, 2002)

Časté chyby:

- Předčasné odehrání přihrávky - spoluhráč nemá dostatek času pro uvolnění.
- Opožděné odehrání přihrávky – spoluhráč musí ve výhodné pozici zastavit nebo zpomalit.
- Hráč bez míče se uvolňuje do nevhodného prostoru.
- Já dáván příliš najevo směr zamýšlené přihrávky.

Útočné kombinace založené na přebíhání. Cílem je narušit součinnost obránců při obsazování útočníků a prostoru. Celá kombinace je založena na výměně míst mezi dvěma hráči. Tyto výměny lze realizovat buď bez míče, nebo s míčem. Pokud při kombinaci založené na přebíhání dojde k překřížení dráhy pohybu obou hráčů, nazýváme takovou kombinaci jako křížení. Aby výměna pozic mezi dvěma hráči mohla být označena za kombinaci, musí být jejím výsledkem získání výhodnějšího postavení alespoň pro jednoho z hráčů. (Táborský, 2007)

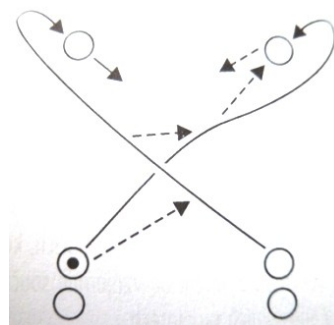
Podstatou výměny míst je přimět obránce k chybě v obsazování nebo přebírání útočících hráčů. Výměnu by měl vždy zahájit hráč bez míče, který se uvolňuje před obránce nebo mezi ně.

Nácvik:

Nácvik zahajujeme v situacích bez obránců (obr. 12) a až po pochopení a zvládnutí odpovídajícího provedení zařazujeme jednoho i více obránců.

Hráčům je potřeba zdůraznit, že dráha přebíhání není přímočará, ale opisuje mírný oblouk. Hráč s míčem tak okamžitě po dokončení přebíhání zaujímá frontální postavení proti brance, což mu dává daleko více možností řešení závěrečné fáze.

(Tůma, 2002)



Házená, 2002
obr. 12

Časté chyby:

- Hráč zahajující kombinaci neváže pozornost obránce.
- Předčasná přihrávka – ještě před nebo těsně v okamžiku křížení.
- Opožděná přihrávka – hráči jsou příliš daleko a přihrávku může zachytit obránce.
- Hráči dávají příliš najevo záměr zamýšlené kombinace.
- Výměna míst je samoučelná a nevede k získání výhodnějšího postavení ani pro jednoho z útočníků.

Útočné kombinace založené na clonění. Cílem je bez porušení pravidel zabránit obránci v pohybu určitým směrem a vytvořit tak prostor výhodný pro uvolnění spoluhráče. Podle postavení clonícího hráče k obránci rozlišujeme clonění čelní, boční nebo zadní. Druhý z útočníků se pak přesouvá do místa, kam se obránce přes clonu nemůže včas přesunout. Clonění je často kombinováno také s přebíháním a stejně jako přebíhání může probíhat buď s míčem, nebo bez míče.

Má-li být clonění úspěšné, musí být provedeno nečekaně, rychle a přesně.
(Táborský, 2007)

Časté chyby:

- Clonící hráč se nezastavuje u obránce, ale vráží do něj, případně jej svírá pažemi.
- Neutajení záměru clony, obránce je na clonu připraven.

- Uvolňující hráč vyráží dříve, než stojí clona.

Útočné kombinace založené na odlákávání. Odlákávání je spoluprací dvou útočníků, z nichž jeden se snaží svou činností odvést obránce z jeho základního postavení do takového místa, odkud mu bude znemožněno nebo znesnadněno zasáhnout proti akci druhého útočníka. Uvolněného prostoru je pak často využíváno k vytvoření vhodného střeleckého postavení.

(Jaroslav Mráz, 1963)

Časté chyby:

- Nevěrohodné klamání.
- Po odlákání nedovede útočník včas a přesně přihrát spoluhráči.
- Spoluhráč nevyužívá uvolněného prostoru.

Základní obranné kombinace

Obranné kombinace založené na zajišťování jsou nejčastějším způsobem součinnosti obránců a jsou považovány za základní obranné herní kombinace ve všech herních systémech. Jejich cílem je zesílení obrany v místech, kde aktuálně hrozí největší nebezpečí, tedy v místech, kde se nachází míč. Zesílení také znamená zmenšení prostoru, do kterého se může hráč s míčem uvolnit.

Zajišťování je tedy součinnost v zaujímání obranného postavení mezi obráncem obsazujícím hráče s míčem a nejbližšími spoluhráči. Podstata zajišťování spočívá v tom, že se obránce obsazující útočníka bez míče posouvá blíže k míči bez ztráty možnosti zasáhnout proti svému soupeři. Je výhodné, aby každý hráč obsazující útočníka s míčem byl zajišťován oboustranně. Obecně pak platí, že hráči obsazující útočníka bez míče jsou blíže vlastní bráně než obránce obsazující hráče s míčem. Postavení obránců je pak charakterizováno trojúhelníkem s vrcholem u útočníka s míčem.

Nácvik zajišťování je vhodné zařazovat až po důkladném osvojení činností jako obsazování hráče s míčem a obsazování hráče bez míče.

(Tůma, 2002)

Průpravná cvičení:

- Trojice útočníků si přihrává a přitom přebíhá od jednoho brankoviště k druhému. Trojice obránců je obsazuje a snaží se vzájemně zajišťovat.
- Útočníci i obránci jsou rozmístěni před brankovištěm. Útočníci si přihrávají a snaží se vytvořit co nejlepší pozici pro střelbu. Obránci obsazují jednotlivé útočníky a navzájem se zajišťují.

Časté chyby:

- Zajišťující hráč se nedostatečně posouvá ke spoluhráči a nestihne mu pomoci při obsazování útočníka s míčem.
- Zajišťující hráč se posouvá příliš ke spoluhráči a nestačí pak zvládnout vlastní obranné úkoly.
- Zajišťování obránce, který obsazuje útočníka pro družstvo méně nebezpečného než je útočník, za kterého je sám zodpovědný.
- Po odehrání míče se zajišťující obránce nevrací a nereaguje na další vývoj hry.

Obranné kombinace založené na přebírání. Cílem je vyměnit si obsazené útočníky bez změny obranných prostorů. Jsou využívány zejména v systémech osobní obrany jako reakce na útočné kombinace založené na křížení a clonění. Dokonale zvládnuté přebírání je velmi účinnou kombinací, protože útočníci jsou po uvolnění opět okamžitě obsazeni dalším obráncem.

Základem pro nácvik je dokonalé zvládnutí obsazování útočníka. Obránci musí důsledně postupovat se svým protihráčem až do doby, než dojde ke kontaktu se spoluhráčem. K předání hráčů by mělo dojít v okamžiku, kdy se oba útočníci míjejí. Přebírající hráči se snaží o to, aby celá výměna útočníků proběhla před nimi. Při přebírání mezi sebou musí oba obránci slovně komunikovat, aby nedošlo k situaci, kdy není sousední obránce na převzetí připraven nebo ve svém území nového útočníka převzít nemůže.

(Jaroslav Mráz, 1963)

Průpravná cvičení:

- U čáry brankoviště jsou rozestavěni čtyři obránci. V pravém a v levém rohu jsou útočníci s míčem. Ti se na povel uvolňují podél čáry brankoviště do prostoru protějšího křídla. Obránci je obsazují a přebírají.

Časté chyby:

- Obránci nesledují útočníky až do bodu křížení a vzniká tak mezi nimi mezera.
- Obránci se při přebírání špatně domluví.
- Pozdní obsazení přebírajícího útočníka, který se tak může dostat do výhodnějšího postavení
- Předčasné obsazení přebíraného útočníka.
- Přebíraný útočník zůstane mezi nebo za obránci.

Obranné kombinace založené na prokluzávání. Využíváme jich především v systémech osobní obrany. Jejich cílem je udržet obsazení stejného útočníka i v případech, kdy si útočník mění pozici se svým spoluhráčem. Prokluzování je založeno na vzájemném vyhýbání se dvou obránců při obsazování útočníků. Vyhýbání je možno realizovat buď odstupováním, nebo přistupováním.

Zda bude využito odstupování nebo přistupování je závislé na aktuální herní situaci. Odstupování se využívá v případech, kdy je obsazovaný útočník ve větší vzdálenosti od brány, nebo když se útočník uvolňuje do méně nebezpečného prostoru. V ostatních případech je vhodnější využít přistupování.

Při vyhýbání se dvou obránců má přednost vždy ten, který obsazuje hráče s míčem nebo ten, jehož útočník se uvolňuje do nebezpečnějšího prostoru. (Tůma, 2002)

Nácvik:

Při nácviku osobní obrany je prokluzování první obrannou kombinací, se kterou se žáci setkají. Základem pro nácvik prokluzování je osvojení obsazování útočníka s míčem a obsazování útočníka bez míče.

Pro začátek je vhodné začít s nácvikem prokluzování v situacích s útočníkem bez míče. Po pochopení základního principu zařazujeme do nácviku i útočníky

s míčem. Zvláštní důraz je také kladen na vzájemnou slovní komunikaci mezi obránci.

Časté chyby:

- Obránce se díky nedostatečné komunikaci se spoluhráčem soustředí pouze na svého útočníka a odstoupí nebo přistoupí příliš pozdě.
- Obránce odstupuje příliš daleko od svého útočníka.
- Obránce odstoupí příliš brzy a umožní tak obránci změnit původní směr.

Obranné kombinace založené na víceblocích. Vícebloků je využíváno v situacích, kdy hráči nestihnou včas přistoupit k útočnickovi s míčem nebo když se k útočnickovi přiblížit nesmějí (při nařízení volného hodů). Cílem vícebloku je zastavit, srazit nebo alespoň zpomalit soupeřovu střelu. Je založen na takovém postavení spoluhráčů, které umožňuje součinnost v blokování. Podstatné je, aby těla i paže hráčů tvořila jednotný celek a nevznikly mezi nimi mezery větší, než je průměr míče.

Při postavení bloku proti rozehrávání volnému hodu si obránci musí předem říct, koho bude každý z obránců po rozebrání obsazovat. (Táborský, 2007)

3.8.4 Herní systémy

Základní útočné herní systémy

Rychlý útok patří mezi nejúčinnější útočné zbraně. Za rychlý útok jsou považovány takové akce, při kterých se útočníci snaží dostat se k soupeřově brance dříve, než stačí obránci zaujmout základní obranné postavení. Útočníci se tak při zakončení dostávají před samotného brankáře nebo před početně oslabenou a nezorganizovanou obranu. Založením protiútoku je soupeř většinou překvapen a dosažení takovýchto branek má často vliv na morální stav soupeře.

Rychlý útok je možné založit při každém překvapivém zpracování míče. Nejčastěji jsou to situace, kdy brankář chytá nebo sbírá míč těsně za brankovištěm, obránci získávají míč odebráním přihrávky nebo po vypíchnutí míče driblujícím útočnickovi.

Pro založení rychlého útoku je kromě získání míče a vyražení jednoho nebo několika hráčů důležitá také první přihrávka. Nejčastěji přihrává brankář, který má také nejvhodnější podmínky k provedení přihrávky, neboť není těsně obsazován protihráčem. První přihrávka musí být přesná, včasná a dobře zpracovatelná. Často bývá adresována hráči, který je nejbližší soupeřově bráně.

(Jaroslav Mráz, 1963)

Nácvik:

Při nácviku se zaměřujeme hlavně na včasné vyražení křídel a na rychlé zpracování míče brankářem nebo obráncem, na přesnost a dokonalost zpracování první přihrávky, na vedení míče a na střelbu. Všechny z uvedených činností jsou prováděny v maximální rychlosti, proto i sebemenší chybička vede často k zmaření celé akce. Každé z fází je tedy nutné věnovat dostatečnou pozornost.

- Včasné vyražení krajních obránců zdokonalujeme při uvolňování hráče bez míče.
- Rychlé zpracování vystřeleného míče procvičujeme tak, že střídáme střely do branky a mimo branku, písknutím oznamujeme brankáři přešlápnutí útočníka a brankář se snaží co nejrychleji sebrat míč a vyhodit první přihrávku.
- První dlouhé přihrávky brankáře nebo obránce nacvičujeme nejprve na stojící hráče, později na běžící.
- Pro vedení míče v druhé fázi útoku je nutný nácvik bezpečného útoku v nejvyšší rychlosti. Hráči si také zvykají na pocit, že je sleduje protihráč.

Časté chyby:

- Unikající hráč mění rychlost běhu, takže brankář nemůže dobře odhadnout přesnost přihrávky.
- Unikající hráč dostatečně nesleduje činnost přihrávajícího hráče.
- Po nezdařeném založení útoku se hráč vrací pomalu do svého obranného postavení
- Brankář nepřesně přihrává první přihrávku nebo nedovede správně zhodnotit situaci.
- Zbrkllost v provedení driblingu, přihrávek i celého útoku.

Postupný útok je chápán jako akce družstva, kterou se snaží hráči překonat zorganizovanou obranu. Jsou rozlišovány dvě fáze postupného útoku. Úkolem prvním je bezpečně dostat míč od vlastního brankoviště na útočnou polovinu a zaujmout vhodné rozestavení kolem soupeřova brankoviště. Náplní druhé fáze jsou většinou střelecké a herní kombinace.

Pro přípravu vhodné střelecké pozice se útočníci snaží vytvořit mezery v obraně. To se často podaří v těchto situacích:

- útočník fintou odlákává obránce z jeho základního postavení;
- útočník zamezuje obránci v pohybu cloněním;
- obránce se při zajišťování spoluhráče posunul příliš daleko ze svého základního postavení;
- některý z obránců neovládá dokonale obranné činnosti jednotlivce či kombinace.

Zakončení útoku následuje po vytvoření dostatečné střelecké pozice.

Základní systémy postupného útoku jsou:

1. systém s jedním postmanem,
2. systém řady,
3. systém s jedním pivotmanem,
4. systém s dvěma pivotmany,
5. systém s jedním pivotmanem a jedním postmanem.

Jako základní je pro začínající hráče doporučován systém s jedním postmanem.

Základní hráčské funkce a jejich činnosti jsou:

- pravé (levé) křídlo – hlavním úkolem je spolupracovat s pravou (levou) spojkou a postmanem, nabíhání vpravo (vlevo) k brankovišti nebo na střed brankoviště. Rychlá a střelecky výkonná křídla zaměstnají obránce a spojky tak mohou vytvořit vhodnou střeleckou situaci.
- spojky – v prostoru devět až dvanáct metrů od brány jsou rozmístěny tři spojky, z nichž jedna plní funkci rozehrávače a další dvě funkci střelců.

Úkolem rozehrávače je spolupráce se střelci a s křídly, připravuje jim dobré střelecké pozice.

- postman je přibližně osm metrů od branky, je otočen zády k brance a pohybuje se asi metr na každou stranu od středu brankoviště. Jeho hlavním úkolem je udržovat spojení mezi pravou a levou stranou útočníků, přihrávat nabíhajícím spojům. Má-li však sám příležitost, snaží se sám ohrozit branku.

(Jaroslav Mráz, 1963)

Nácvik:

Před samotným nácvikem je nutné žáky seznámit se základním postavením jednotlivých hráčů s nejdůležitějšími funkcemi, které budou plnit.

Samotný nácvik postupného útoku je nejčastěji realizován v modelových situacích. Z počátku jej nacvičujeme se zapojením pasivních a později i aktivních obránců.

Vhodný je i nácvik přímo v herních podmínkách. V jednotlivých herních situacích může být hra přerušena a je upozorněno na chyby v provedení, případně je navrhnuo řešení dané situace.

Časté chyby:

- Spojky stojí příliš blízko u čáry volného hodu.
- Spojky hrají příliš staticky a nemění si postavení mezi sebou ani s křídly.
- Pivotman je v obraně soupeře příliš pasivní a nevyužívá volných prostorů.
- Hráči se příliš orientují na uvolňování pivotmana a zapomínají na samotnou střelbu.

Základní obranné herní systémy

Osobní obrana. Každý z hráčů obsazuje určeného hráče soupeře bez ohledu na to, v jakém prostoru se útočník pohybuje.

Nácvik osobní obrany přispívá k rozvoji technických, taktických i tělesných schopností hráčů. Proto je osobní obrana doporučována u začátečníků, hráči si zdokonalují jednotlivé herní činnosti jednotlivce a učí se spoléhat sami na sebe. Nasazení osobní obrany se zahajuje okamžitě po ztrátě míče. Nejčastěji obsazuje obránce útočníka bez míče volně, a čím víc se útočník blíží k brankovišti, tím je

obrana těsnější. Útočník s míčem je obsazován vždy těsně. Obránci se za každé situace snaží zaujmout pozici mezi obsazovaným útočníkem a vlastní bránou.

(Jaroslav Mráz, Házená mládeže, 1963, str. 176 - 177)

Časté chyby:

- Obránce nemá dostatek zkušeností s osobní obranou. Obsazuje útočníka příliš těsně, nebo i fauluje.
- Dva obránci obsazují jednoho hráče.

Zónová obrana. Každý hráč obsazuje určitý prostor v blízkosti brankoviště. Při ztrátě míče a formování obrany obsazují hráči nejdříve nejnebezpečnější střelecký prostor před brankou. Po návratu všech obránců zaujímají všichni hráči postavení, které je jim v systému určeno.

Pohyb obránců musí být sladěn s pohybem míče. Zónová obrana reaguje na akce útočníků jako celek, pohybuje se a natáčí směrem k míči. Obrana může být řešena s přistupováním nebo bez přistupování. V obraně bez přistupování se obránci pohybují hlavně podél hranice brankoviště a brání nejnebezpečnější střelecké pozice. Proti střele je použito blokování.

Při využití přistupování, obránce dle potřeby přistupují k útočníkovi s míčem a brání mu připravit se ke střele. Každý z obránců musí důkladně plnit své úkoly, aby v obraně nevznikaly mezery.

Výhodou zónové obrany je snadnější plnění obranného úkolu. Naopak nevýhodou je její neúčinnost proti přečíslení v některém prostoru.

Rozlišujeme následující systémy zónové obrany.:

- 0 : 6 – šest obránců v řadě
- 1 : 5 – s jedním vysunutým obráncem
- 2 : 4 – s dvěma vysunutými obránci
- 3 : 3 – s třemi vysunutými obránci
- 1 : 2 : 3 – obránci operují ve třech rovinách, atp.

(Jaroslav Mráz, 1963)

Pro nácvik je nejjednodušší začínat se systémem 0 : 6. Obránci jsou rozestaveni v jedné řadě podél brankoviště. Obrana má tak zajištěnou dostatečnou

šířku. Hloubka obrany se dosahuje přistupováním k útočníkovi s míčem. Výhodou tohoto systému je, že všichni útočníci jsou nuceni hrát před zraky obránců.

(Táborský, 2007)

3.9 Průpravné hry

V dětském věku je žádoucí využívat pestrou skladbu komplexně rozvíjejících drobných pohybových her. Jako průprava k nácviku házené jsou nejvhodnější pohybové hry, které napomáhají rozvoji dovedností potřebných při pohybu s míčem, při jeho přesném a rychlém odhodu i při jeho chytání a zpracování. Hry zaměřené na nácvik herních činností jsou často organizovány tak, aby souběžně se zdokonalováním činností rozvíjely i pohybové schopnosti. Dle potřeby můžeme přednostně vybírat taková cvičení, která pomáhají odstraňovat konkrétní technicko-taktické nedostatky. (Táborský, 2000)

Průpravné hry pro házenou můžeme dělit na:

- hry, ve kterých jsou soutěžící prostorově odděleni,
- hry s charakterem honičky,
- hry brankového typu

3.9.1 Příklady jednotlivých průpravných her

Hry s prostorovým oddělením

Obrácená vybíjená

Místo: hřiště asi 3 – 10 x 10 – 20 m.

Pomůcky: 1 míč.

Hraje se podle pravidel klasické vybíjené, ale s jiným počátečním rozestavením hráčů. Hráči každého družstva jsou za postranními a koncovými čarami soupeřovy poloviny, 1 až 2 hráči jsou uvnitř vlastního pole. Hráči mimo hrací plochu se snaží zasáhnout soupeře uvnitř soupeřova pole. Hráč, který má „nabito“ (chytil míč po střele nebo po přihrávce ze vzduchu) a kterému se podaří zasáhnout soupeře, přechází do své poloviny hřiště. Vítězí družstvo, jehož všichni hráči se dříve dostanou na svou polovinu hřiště.

Hra umožňuje aktivní zapojení i méně výkonných hráčů.

Vyrážená míčů

Místo: tělocvična nebo hřiště alespoň 9 x 18 m.

Pomůcky: 1 až 3 míče na košíkovou, 6 až 12 míčů na házenou a křída.

Uprostřed hřiště je pásma široké 6 až 12 m. Na středové čáře je podle počtu hráčů položen 1 až 3 míče na basketbal. Hráči obou družstev stojí z jedné ze stran středového pásma. Každé družstvo má 3 nebo i více míčů na házenou. Na zahajovací povel se obě družstva snaží házenkářským míčem zasáhnout míč na basketbal tak, aby jej vyrazily ze středového pásma do soupeřova pole. Žádný z hráčů nesmí vstoupit do středového pásma. Vítězí družstvo, které dokáže dostat míč do soupeřova pole vícekrát. (Šafaříková, 1986)

Hry s charakterem honičky

Vylučování dotykem míče

Místo: hřiště přibližně 15 x 15 m nebo hřiště na volejbal.

Pomůcky: 1 až 2 míče

Hráči se rozdělí na dvě stejně početná družstva. Jedno družstvo jsou honiči, druhé vylučování. Všichni se libovolně rozmístí po hrací ploše. Po znamení rozhodčího si honiči začnou přihrávat podle pravidel házené a snaží se v co nejkratším čase dotykem míče vyřadit ze hry postupně všechny hráče soupeře. Po vyloučení všech hráčů si družstva vymění role. Vítězí družstvo, které vyloučilo všechny hráče soupeře v kratším čase.

Honička s driblinkem

Místo: hřiště

Pomůcky: 2 míče

Dva honiči driblují. Dotknou-li se některého z honěných volnou rukou, předávají mu míč a funkci honiče. Počet honičů se může měnit podle počtu hráčů a podle velikosti hřiště. (Šafaříková, 1986)

Hry brankového typu

Ve většině případů tohoto typu her spolu soutěží dvě stejně početná družstva. Počet hráčů je závislý na velikosti hřiště. Vždy se snažíme raději vytvářet méně početná družstva na více hracích plochách současně. Používat lze různé druhy menších gumových nebo pěnových míčů. Dribling bývá často zakázán nebo určitým pravidlem omezen, aby nedocházelo k sólovým akcím výkonnějších žáků. Pro chování se k soupeři a hraní s míčem jsou uplatňována základní házenkářská pravidla.

Vhodné je také využití některých opatření, které stírají rozdíly ve výkonnosti mezi dětmi a posilují vědomí společného podílu na výsledku družstva. Například mohou být uplatňována tato pravidla.:

- Gólu může být dosaženo až po určitém počtu přihrávek.
- Gól platí pouze tehdy, jsou-li všichni útočníci na polovině soupeře.
- Nejsou-li v okamžiku dosažení gólu všichni obránci na své polovině, tak se počítá gól dvakrát. (Táborský, 2000)

O počet přihrávek

Místo: hřiště

Pomůcky: míč

Dvě družstva jsou rozptýlena ve vyznačeném území (velikost hrací plochy je závislá na počtu hráčů). Družstvo, které po úvodním vhození míče rozhodčím získá míč, má za úkol dosáhnout co největšího množství přihrávek. Druhé družstvo se snaží míč získat. Po získání míče se úkoly družstev mění. Uvolňování se a chování se k soupeři musí odpovídat pravidlům házené. Vítězí družstvo, které bez ztráty míče získalo větší počet přihrávek nebo dříve dosáhlo předem stanoveného počtu přihrávek.

Pokládání na žíněnky

Místo: hřiště (házenkářské nebo i jakékoliv menší).

Pomůcky: míč, dvě žíněnky.

Branku každého družstva tvoří žíněnka, která je položena asi tři metry před vlastní koncovou čarou. Gólu je dosaženo položením míče na žíněnku z kterékoliv strany. Žádný z hráčů nesmí na žíněnku vstoupit. (Táborský, 2000)

4 Hypotézy

- H 1: Předpokládám, že více než 50 % oslovených respondentů házenou do výuky tělesné výchovy nezařazuje vůbec, nebo pouze jako zpestření bez systematického nácviku jednotlivých herních dovedností.
- H 2: Zároveň předpokládám, že u 90 % oslovených respondentů patří házená mezi nejméně zařazované sportovní hry.
- H 3: Předpokládám, že 30 % dotazovaných žáků nebude mít zájem o zařazení házené do výuky školní tělesné výchovy.
- H 4: Předpokládám také, že 20 % dotazovaných žáků házenou nikdy nehrálo.
- H 5: Očekávám, že 80 % dotazovaných respondentů má pro hodiny tělesné výchovy k dispozici hřiště menších rozměrů než je hřiště na házenou tedy alespoň 20 x 40 m.
- H 6: Zároveň očekávám, že 30 % respondentů nemá k dispozici ani potřebné materiální vybavení, jako jsou branky a míče na házenou.
- H 7: Předpokládám, že po absolvování nácviku házené podle navrženého modelu výuky, budou všichni žáci průměrně vykazovat o 10 % lepší výsledky v testu základních házenkářských dovedností.

5 Metody a postup práce

Ke splnění cílů diplomové práce jsem zvolil následující výzkumné metody:

- metodu dotazníku;
- metodu pozorování;
- metodu experimentu s využitím testování.

Výzkum byl rozdělen do čtyř základních částí.:

1. Zjišťování, zda se házená na školách v regionu zařazuje a jaké jsou prostorové a materiální podmínky pro výuku tělesné výchovy. (metoda dotazníku)
2. Zjišťování zájmu žáků druhého stupně ZŠ o házenou a o její zařazování do školní tělesné výchovy. (metoda dotazníku)
3. Testování základních individuálních herních dovedností. (metoda testování)
4. Zjišťování úrovně herních dovedností. (metoda pozorování)

5.1 Metoda dotazníku

Jedná se o kvantitativní výzkumnou metodu. Jejím nástrojem je dotazník, který slouží k hromadnému získávání údajů pomocí písemných otázek. Otázky mohou být uzavřené, polozavřené, otevřené či škálové.

Hodnota a objektivita výsledků dotazníkové metody závisí především na teorii, z níž je při zkoumání jevů vycházeno a na promyšlené vědecké hypotéze. Z hlediska dané hypotézy jsou stylizovány jednotlivé otázky, které jsou zaměřeny na zkoumání podstatné stránky daných jevů. (Skalková, 1985)

Dotazníková metoda byla v mém výzkumu použita k získání informačních podkladů o tom, zda je házená na druhém stupni základních škol vyučována, nebo zda se z hodin tělesné výchovy spíše vytrácí. Dotazník (viz. Příloha č.1) obsahoval 27 uzavřených, polozavřených, otevřených a škálových otázek.

Strukturu dotazníku lze rozdělit na tři základní části. Otázky 1. – 4. byly zaměřeny na zjištění základních informací o učiteli. Následující otázky 5. – 10. byly zaměřeny obecně na podmínky výuky tělesné výchovy na dané škole a na výuku samotnou. Zbylé otázky 11. – 27. jsou zaměřeny již konkrétně na výuku házené a na vztah učitele tělesné výchovy k tomuto sportu.

Dále byla tato metoda využita pro zjištění povědomí žáků druhého stupně základních školy o házené a zjištění jejich zájmu o ni a o její zařazování v hodinách tělesné výchovy. Tento dotazník (Příloha č. 2) obsahoval 10 uzavřených, polozavřených, otevřených a škálových otázek.

Otázky můžeme rozdělit do dvou skupin. Otázky 1. – 4. jsou zaměřeny na jištění zájmů žáků a jejich vztahu ke sportovním aktivitám v hodinách tělesné výchovy i v jejich volném čase. Otázky 5. – 10. jsou zaměřeny na zjištění oblíbenosti házené v porovnání s ostatními sportovními hrami a na zkušenosti žáků s touto hrou.

5.2 Metoda pozorování

Pozorování jako vědecká metoda je cílevědomé, soustavné, plánovité sledování (vnímání) výchovných jevů a procesů, které směřuje k odhalování podstatných souvislostí a vztahů sledované skutečnosti. Předmětem pozorování může být jak jedinec, tak celá skupina.

Zvláštnosti objektivního pozorování jako vědecké metody lze vyjádřit následujícími charakteristickými rysy:

- a) Pozorování je vedeno určitou ideou a směřuje k jasně formulovanému cíli. Stanovení cíle znamená, že vědecký pracovník přesně ví, co má pozorovat.
- b) Plánovitost a systematičnost - v soulase se svými cíli vypracuje vědecký pracovník program svého pozorování, určí časový postup i prostředky a techniky shromažďování materiálu.
- c) Objektivnost - pro přesnější a objektivnější pozorování slouží i použití různých technických pomůcek (magnetofon, film), které zajišťují opakovatelnost pozorování.

Specifickým rysem pozorování jako vědecké metody je sledování přirozeného průběhu pedagogického procesu. Vědecký pracovník do nich nevnáší žádné vnější změny nebo podněty, záměrně je neovlivňuje.

Objektivní pozorování vyžaduje, aby si pozorovatel jasně určil: co chce pozorovat, jak budou pozorované jevy a procesy registrovány, jak budou získaná data analyzována a hodnocena.

Druhy pozorování

- a) Přímé-nepřímé
- b) Dlouhodobé-krátkodobé
- c) Kvantitativní – kvalitativní

(Skalková, 1985)

V této práci byla metoda pozorování využita ke zjištění pokroku v herním projevu žáků v úvodním a závěrečném utkání. Pro zhodnocení pokroku byly stanoveny kvantitativní parametry herního výkonu, které byly během obou utkání sledovány a zapisovány pomocným asistentem do připraveného záznamového archu. Dále bylo stanoveno i několik kvalitativních parametrů, které byly během obou utkání sledovány a průběžně zaznamenávány. Po každém z utkání byly tyto informace zpracovány v textové zprávy.

5.3 Metoda experimentu

Podstata experimentu spočívá v cílevědomém vnášení změn do průběhu běžných procesů v souladu s úkoly výzkumu a jeho hypotézou. Umožňuje hlubokou kvantitativní analýzu a přesné kvantitativní měření jak prvků, které se do tohoto procesu zavádějí, tak i výsledků tohoto procesu.

V pedagogickém výzkumu tedy badatel aktivně zasahuje do vzniku a průběhu studovaných jevů s cílem ověřit si hypotézu. V experimentálních výzkumech je faktor, který experimentátor mění nebo vytváří (v našem případě se jedná o metodu nácviku) nezávisle proměnnou. Výsledek těchto změn je závisle proměnná. (Skalková, 1985)

Tato metoda byla v mé práci využita ke zjištění a zhodnocení účinnosti navrženého modelu výuky házené pro žáky 7. třídy základní školy. Nezávisle proměnnou je tedy samotný model výuky. Závisle proměnnou jsou pak házenkářské dovednosti žáků 7. třídy, po absolvování výuky házené v rozsahu deseti vyučovacích hodin právě podle navrženého modelu výuky.

Ke zhodnocení výsledků experimentu bylo využito porovnání výkonů žáků v úvodním a závěrečném testu hráčských dovedností.

5.4 Metody zpracování výzkumných dat

Pro vyjádření množství a hodnoty odpovědí je využíván:

- Absolutní počet odpovědí – číselné vyjádření množství respondentů, kteří odpověděli totožně na danou otázku.
- Relativní počet odpovědí – číselné vyjádření množství respondentů, kteří odpověděli totožně na danou otázku v procentech.
- Průměrná hodnota – aritmetický průměrná známek, které respondenti přiřadili dané variantě odpovědi. Využito u škálových otázek.
- Modus – hodnota odpovědi, která se v dané otázce vyskytuje nejčastěji
- Směrodatná odchylka (s) – patří mezi ukazatele vyrovnanosti, kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru.

$$s = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$$

N počet testovaných osob

X_i výsledek testu jednotlivé osoby

\bar{X} aritmetický průměr všech výsledků

6 Výzkumná část

6.1 Charakteristika a popis výběrového souboru

V mém výzkumu jsem se geograficky zaměřil na základní školy v oblasti Prahy a Středočeského kraje. Tato volba byla podmíněna především snazší dostupností a množstvím kontaktů na pedagogické pracovníky působící na základních školách v tomto regionu.

Při rozesílání dotazníků pro učitele tělesné výchovy jsem se snažil rovnoměrně zaměřit na školy pražské a mimopražské. Pro tvorbu dotazníků jsem využil internetové aplikace **easyresearch.biz** umožňující tvorbu online dotazníků, které jsem dále šířil prostřednictvím e-mailu. Pro získání co nejširší báze dat jsem prostřednictvím kontaktních e-mailů, které školy prezentují na svých webových stránkách, náhodně oslovil 78 škol. Bohužel návratnost rozeslaných dotazníků byla poměrně slabá. Podařilo se mi takto získat pouze 22 odpovědí. První z otázek v dotazníku se vztahuje k identifikaci školy pro možnost rozlišení škol pražských a mimopražských, část respondentů však odpověděla na tuto otázku nesprávně a nemohu tedy přesně rozlišit, kolik dotazníků vypovídá o situaci na školách pražských a kolik na školách Středočeského kraje. Rozhodl jsem se tedy tuto otázku neuvažovat.

Dotazník byl určen pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Výzkumný vzorek, který se dostal zpět k vyhodnocení, je z 36 % tvořen odpověďmi žen a z 64 % odpověďmi mužů.

Dotazník pro žáky druhého stupně ZŠ byl rozeslán papírovou formou na 4 základní školy. Jediným kritériem pro volbu školy bylo, aby dvě z vybraných byly pražské a dvě ze Středočeského kraje.

K vyhodnocení se vrátilo 87 odpovědí žáků dvou 7. a dvou 9. tříd. Výzkumný vzorek byl tvořen ze 46 % chlapci a z 54 % děvčaty.

Pro praktické ověření účinnosti navrženého modelu výuky házené bylo využito žáků 7. třídy Základní školy Kunratice. Jednalo se o chlapeckou skupinu čítající v průměru 10 – 12 žáků. Mimo úplné absence házenkářských míčů byla kunratická škola poměrně nadstandardně vybavena. Disponovala i tělocvičnou plně vyhovující hře házené. Žáci se v hodinách tělesné výchovy s házenou však nesetkávali.

6.2 Výsledky dotazníku pro učitele tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ

Tento dotazník obsahuje 27 otázek a odpovědělo na něj celkem 22 respondentů. Z jeho výsledků bude možno vyhodnotit jaké prostorové a materiální vybavení mají školy v Praze a středočeském regionu k dispozici a především v jaké míře je výuka házené zařazována do hodin tělesné výchovy.

Otázka č. 1.

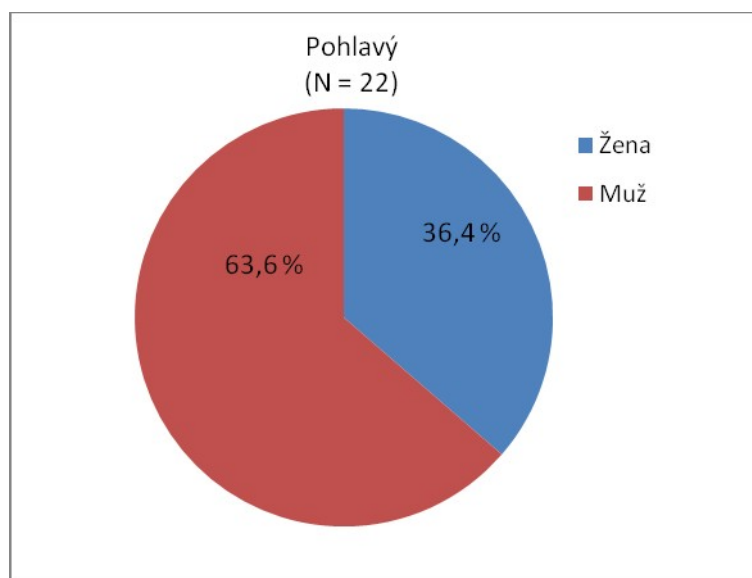
Škola:

První otázka byla věnována identifikaci školy především pro možnost rozlišení škol pražských a mimopražských. Bohužel ne všechny odpovědi byly zcela korektní, a tak mohu tvrdit pouze to, že z oslovených 22 škol bylo nejméně 12 škol mimopražských a 7 pražských.

Otázka č. 2.

Pohlaví:

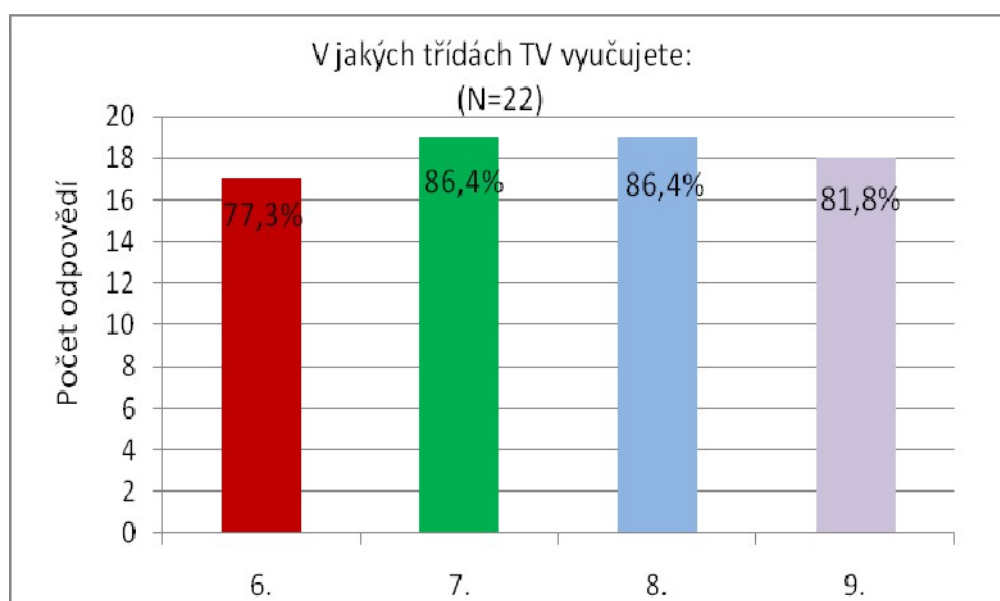
	Absolutní počet	Relativní počet
Žena	8	36,40%
Muž	14	63,60%
Celkový počet	Σ22	Σ100%



Otázka č. 3.

V jakých třídách vyučujete:

Třída	Absolutní počet	Relativní počet
6.	17	77,30%
7.	19	86,40%
8.	19	86,40%
9.	18	81,80%
Celkem odpovědí		22

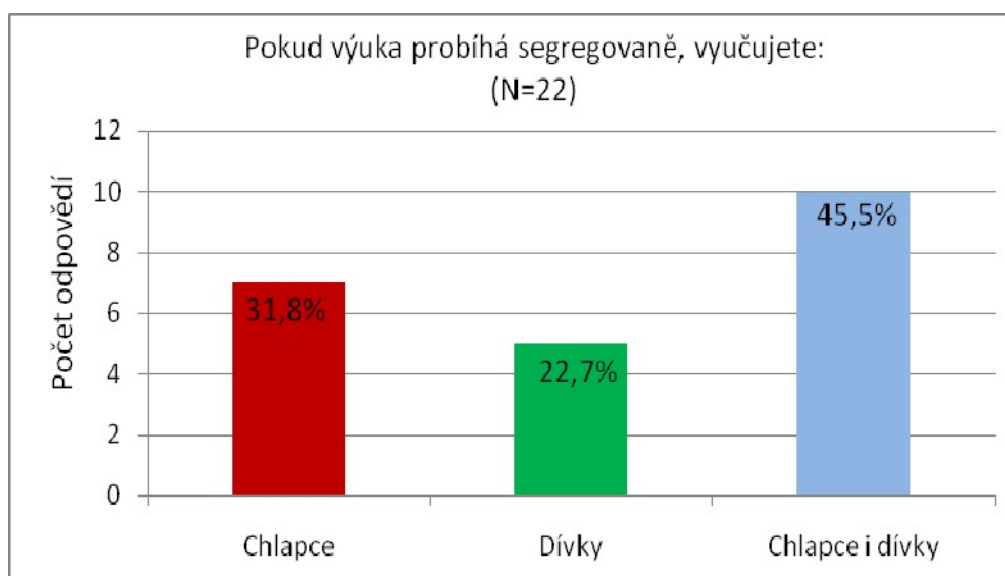


Ze zjištěných údajů vyplývá, že více než 77 % učitelů tělesné výchovy vyučuje ve všech třídách druhého stupně. Učitele se tak většinou mohou žákům systematicky věnovat po dobu celých 4 let druhého stupně.

Otázka č. 4.

Pokud výuka probíhá segregovaně, vyučujete:

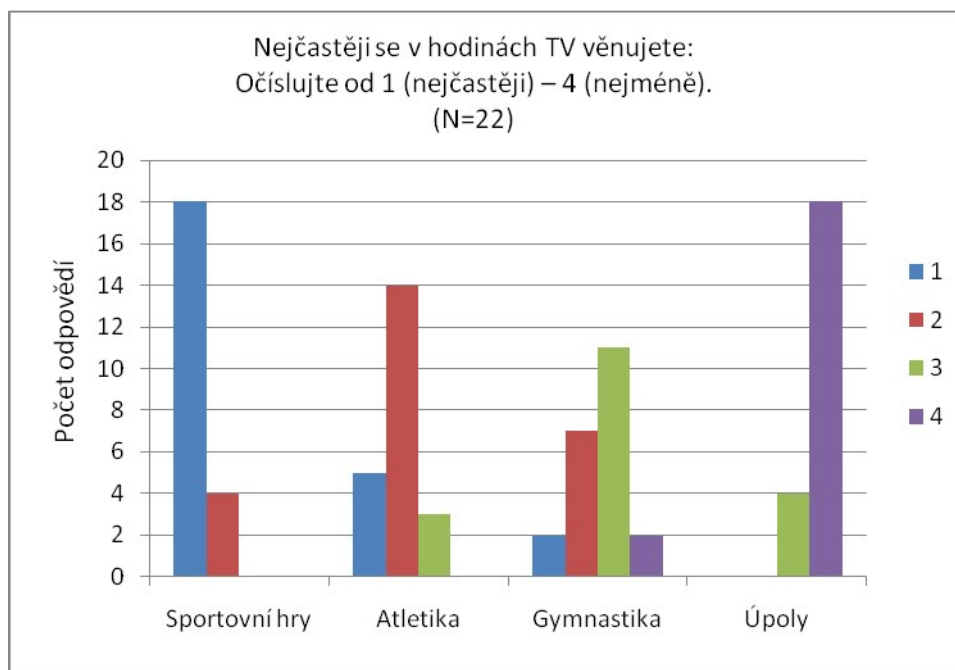
	Absolutní počet	Relativní počet
Chlapce	7	31,80%
Dívky	5	22,70%
Chlapce i dívky	10	45,50%
Celkový počet	$\Sigma 22$	$\Sigma 100\%$



Otázka č. 5.

Nejčastěji se v hodinách tělesné výchovy věnujete: Očíslujte od 1 (nejčastěji) – 4 (nejméně).

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	Průměrná známka
Atletika	22,7	63,6	13,6	0	1,9
Gymnastika	9,1	31,8	50	9,1	2,6
Úpoly	0	0	18,2	81,8	3,8
Sportovní hry	81,8	18,2	0	0	1,2
Celkem odpovědí 22					

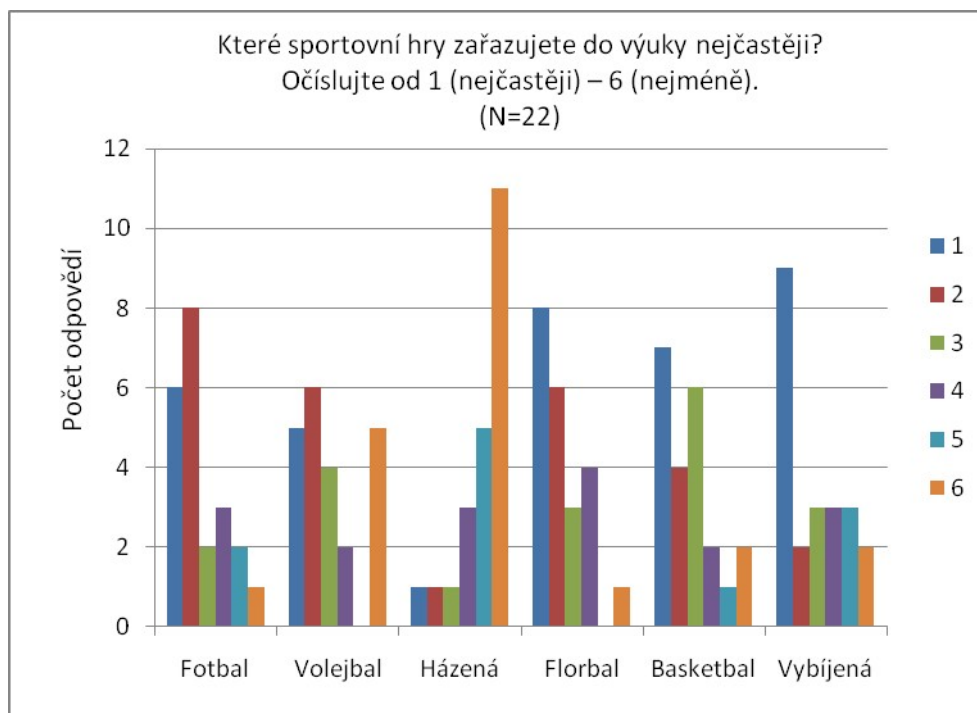


Z výsledků je patrné, že nejčastěji se učitelé tělesné výchovy věnují sportovním hrám (známka 1,2) případně atletice (známka 1,9). Úpoly (známka 3,8) jsou pak zařazovány zcela nejméně.

Otázka č. 6

Které sportovní hry zařazujete do výuky nejčastěji? Očíslujte od 1 (nejčastěji) – 6 (nejméně).

	1	2	3	4	5	6	Průměrná známka
Fotbal	27,3	36,4	9,1	13,6	9,1	4,5	2,5
Volejbal	22,7	27,3	18,2	9,1	0	22,7	3
Házená	4,5	4,5	4,5	13,6	22,7	50	5
Florbal	36,4	27,3	13,6	18,2	0	4,5	2,3
Basketbal	31,8	18,2	27,3	9,1	4,5	9,1	2,6
Vybíjená	40,9	9,1	13,6	13,6	13,6	9,1	2,8
Celkem odpovědí 22							



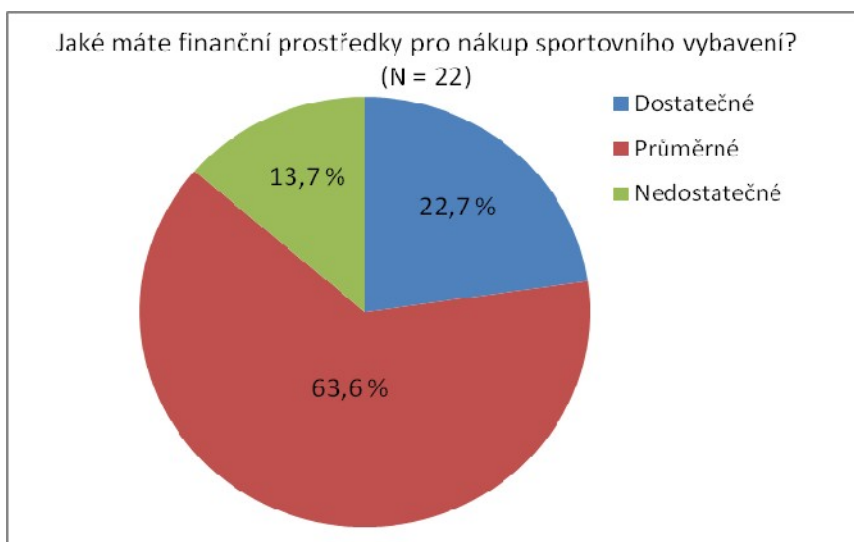
Nejméně zařazovanou hrou je s velkým odstupem házená (známka 5). Pouze 4,5 % respondentů házenou označili jako nejčastěji vyučovaný sport, 50 % respondentů pak jako nejméně zařazovaný sport.

Nejvíce v oblibě mají učitelé výuku florbalu (známka 2,3) a fotbalu (známka 2,5).

Otázka č. 7.

Jaké máte finanční prostředky pro nákup sportovního vybavení?

	Absolutní počet	Relativní počet
Dostatečné	5	22,70%
Průměrné	14	63,60%
Nedostatečné	3	13,70%
Celkem	Σ22	Σ100%



Otázka č. 8.

Kolik času věnujete jednotlivým fázím výuky v hodinách TV? (v minutách)

	Průměrně (min)	Max (min)	Min (min)	Nejčastěji (min)
Úvodní	6	10	2	5
Průpravná	10	20	5	10
Hlavní	24	35	15	25
Závěrečná	5	10	3	5

Otázka č. 9.

Jaké materiální vybavení a v jakém počtu máte pro hodiny tělesné výchovy k dispozici?
(v kusech)

	Průměrně (ks)	Max (ks)	Min (ks)	Nejčastěji (ks)
Hrazda	2	4	0	2
Kladina	2	5	1	2
Lavička	7	10	3	7
Odrazový můstek	2	5	1	2
Trampolína	2	4	1	1
Šplhací tyč	4	8	0	4
Švédská bedna	2	4	1	2
Žebřiny	9	36	2	8
Žíněnka doskoková	3	10	0	2
Žíněnka kotoulová	9	20	0	10
Koberec	1	2	1	1
Koza	2	4	1	2
Míč - fotbal	9	20	3	3
Míč - volejbal	16	60	5	10
Míč - basketbal	18	50	5	20
Míč - házená	7	16	0	10
Branka - florbal	3	6	2	4
Branka - házená	2	4	0	2
Branka - fotbal	1	2	0	2
Síť - volejbal	3	8	1	2
Florbalová hokejka	20	30	10	20
Florbalové mantinely	0	1	0	0
Stolní tenis	2	8	0	2
Softbalová pálka	4	20	0	2

Podle maximálního a minimálního množství kusů jednotlivého vybavení je zřejmé, že mezi jednotlivými školami jsou často výrazné rozdíly. Příkladem může být počet volejbalových míčů, které se pohybovaly v rozmezí 5 – 60 ks.

Kromě florbalových mantinelů jsou školy průměrně vybaveny alespoň jedním kusem vyjmenovaného vybavení. Kuriózním případem je průměrně 1 ks fotbalové branky na školu. Tento zavádějící fakt, ale vysvětluje sloupeček „Nejčastěji“, kde zjistíme, že školy jsou nejčastěji vybaveny 2 ks fotbalových branek.

I přes průměrných 7 házenkářských míčů na školu, 4 (18,2 %) školy nemají k dispozici házenkářský míč ani jeden. Nácvik házené je však možný i s volejbalovými míči, kterými jsou školy vybaveny poměrně kvalitně.

Otázka č. 10

Kolik hodin týdně je věnováno výuce tělesné výchovy v jednotlivých ročnících?

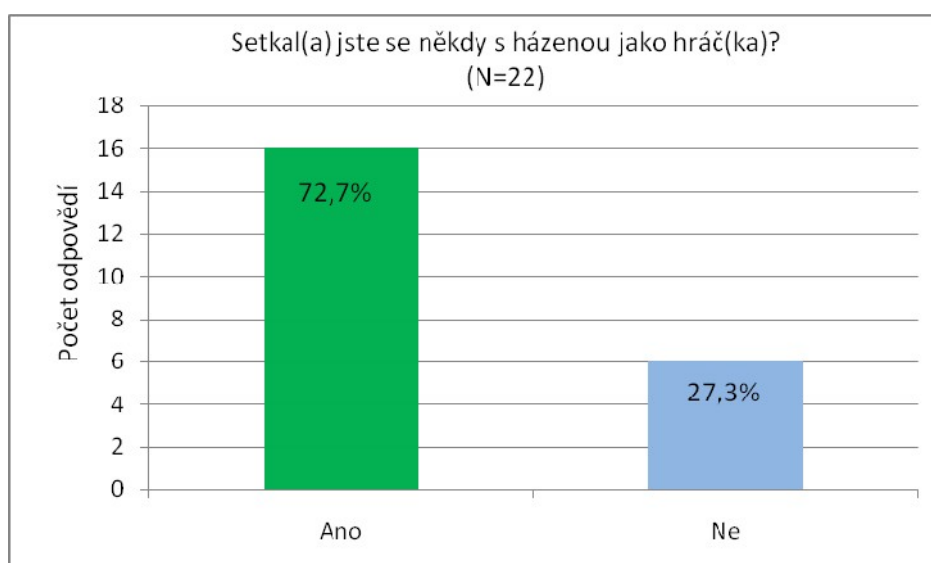
	Průměrně (h)	Max (h)	Min (h)	Nejčastěji (h)
6. ročník	2,2	3,5	2	2
7. ročník	2,2	3,5	2	2
8. ročník	2,1	3,5	2	2
9. ročník	2,1	3,5	2	2

Naprostá většina oslovených škol využívá 2 hodin tělesné výchovy týdně. Pouze několik škol uvádí, že v 6. a 7. ročníku jsou hodinám tělesné výchovy věnovány 3 případně 3,5 hodiny týdně. Úplnou výjimkou se stala jediná škola, která uvedla, že její hodinová dotace je ve všech ročnících 3,5 hodiny týdně.

Otázka č. 11

Setkal(a) jste se někdy s házenou jako hráč(ka)?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	16	72,70%
Ne	6	27,30%
Celkem	$\Sigma 22$	$\Sigma 100\%$



Otázka č. 12

Jestli jste v předchozí otázce odpověděl(a): ANO, hrál(a) jsem házenou, bylo to:

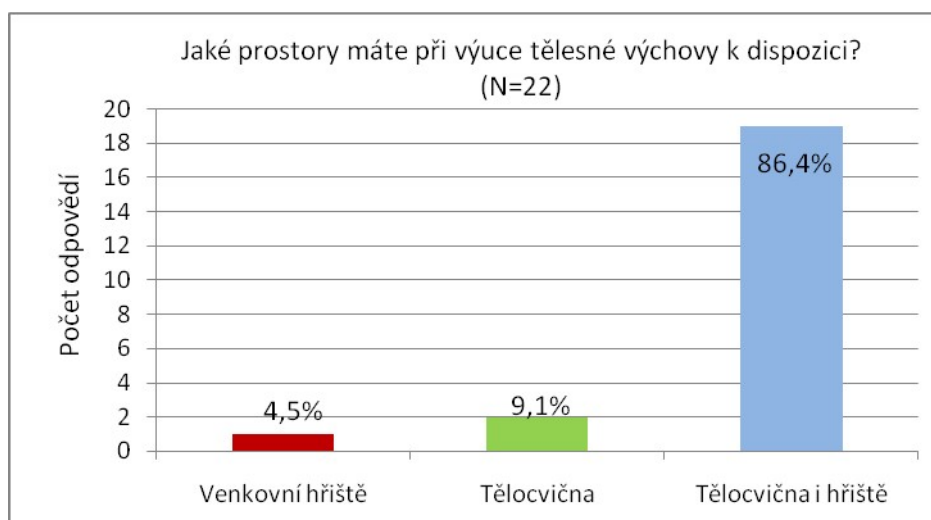
Z 16 respondentů, kteří v otázce č. 11 odpověděli, že se s házenou setkali jako hráči,

- 2 hrají nebo hráli házenou závodně.
- 4 hrají nebo hráli házenou rekreačně.
- Zbýlých 10 respondentů uvádí, že se s házenou setkali při studiu na škole.

Otázka č. 13

Jaké prostory máte při výuce tělesné výchovy k dispozici?

	Absolutní počet	Relativní počet
Venkovní hřiště	1	4,50%
Tělocvična	2	9,10%
Tělocvična i hřiště	19	86,40%
Celkem	Σ22	Σ100%

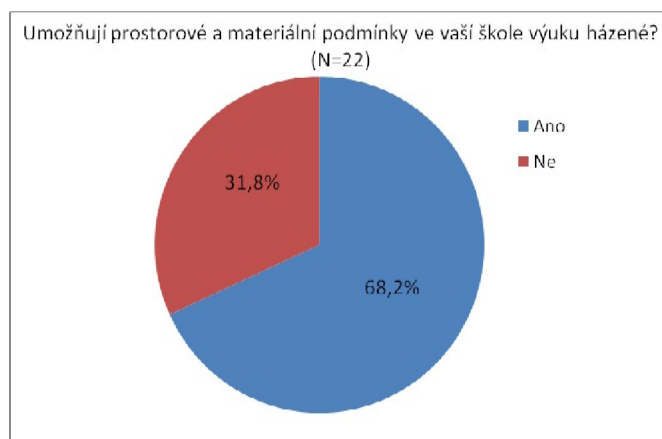


Tomu jak velké hřiště mají školy k dispozici se budeme věnovat v některé z dalších otázek. Pozitivní však je, že více než 86 % škol má k dispozici i venkovní hřiště, což může zvýšit možnosti škol zařadit házenou do výuky.

Otázka č. 14

Umožňují prostorové a materiální podmínky ve vaší škole výuku házené?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	15	68,20%
Ne	7	31,80%
Celkem	$\Sigma 22$	$\Sigma 100\%$



Téměř 32 % učitelů uvádí, že mají nedostatečné prostory a vybavení pro výuku házené. Vzhledem k tomu, že většina z dotazovaných škol má k dispozici i venkovní hřiště a pouze 4 (18 %) školy nemají k dispozici házenkářský míč, je toto číslo poměrně vysoké.

Otázka č. 15

Jaké jsou přibližné rozměry vaší tělocvičny? (v metrech)

	Průměrně	Max	Min	Nejčastěji
Délka	30,4	60	12	20 – 25
Šířka	17,4	40	6	10 – 17
Celkem odpovědí 22				

Nejmenší rozměry hřiště 12 x 6 m, uvádí škola, která v otázce č. 13 uvedla, že má pro hodiny tělesné výchovy k dispozici pouze venkovní hřiště. Hřiště menších rozměrů, než je hřiště volejbalové, mají k dispozici 3 (13,6 %) z dotazovaných škol.

Otázka č. 16

Zařazujete výuku házené do školní TV?

Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	16	72,7%
Ne	6	27,3%
Celkem	Σ22	Σ100%



Ve zdůvodnění, proč učitelé zařazují/nezařazují házenou do hodin tělesné výchovy se objevily takovéto typy odpovědí:

- Zařazují ji pouze okrajově nebo pro zpestření výuky (5 respondentů – 22,7 %).
- Házená je zařazena i v ŠVP a děti baví (5 respondentů – 22,7 %).
- Nemám vyhovující prostory; neumím; nemám k házené vztah atp. (5 respondentů – 22,7 %).

Sečteme-li počet učitelů, kteří házenou nevyučují, s počtem učitelů, kteří se házené věnují pouze okrajově, zjistíme, že celých 50 % učitelů zařazuje házenou pouze výjimečně nebo vůbec.

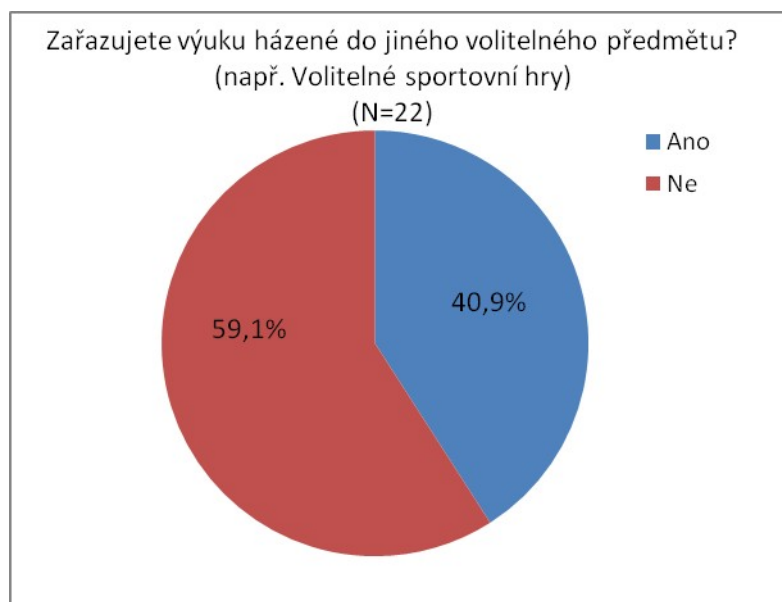
Mezi učiteli, kteří výuku házené zařazují, bylo 68,8 % mužů a 31,2 % žen. Porovnáme-li tyto hodnoty s hodnotami z otázky č. 2, můžeme odvodit, že výuce házené se rovnoměrně věnují učitelé mužského i ženského pohlaví.

Otázka č. 17

Zařazujete výuku házené do jiného volitelného předmětu? (např. Volitelné sportovní hry)

Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	9	40,90%
Ne	13	59,10%
Celkem	$\Sigma 22$	$\Sigma 100\%$



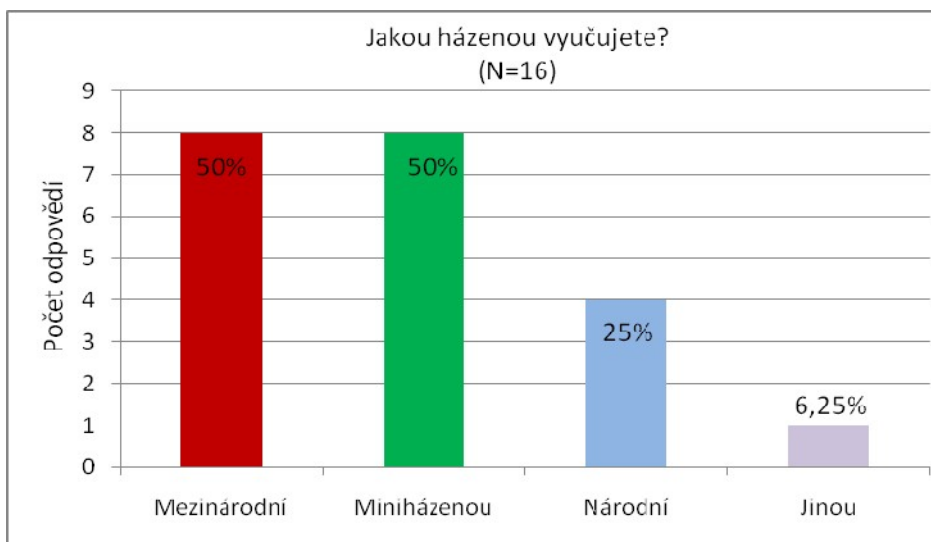
Ve zdůvodnění, proč učitelé zařazují/nezařazují házenou do hodin jiného volitelného předmětu se objevily odpovědi tohoto typu:

- Zařazují do předmětu Sportovní hry, protože žáky baví; vedu kroužek házené. (2 respondenti)
- Zařazují pouze pro zpestření výuky; zařazují jako průpravnou hru (4 respondenti)
- Nezařazují kvůli nedostatku vybavení nebo prostoru; věnují se jiným sportům (7 respondentů)

Otázka č. 18

Jakou házenou vyučujete?

	Absolutní počet	Relativní počet
Mezinárodní	8	50%
Miniházenou	8	50%
Národní	4	25%
Jinou	1	6,25%
Počet respondentů 16	Počet odpovědí 21	



Každý z respondentů mohl vybrat současně více variant odpovědi. Důsledkem je vyšší počet odpovědí (21) než je počet respondentů (16).

Z výsledků je patrné, že nejčastěji je do výuky školní tělesné výchovy zařazována házená mezinárodní (50 % respondentů) a miniházená (50 % respondentů).

Otázka č. 19

Upravujete si pro potřebu výuky házenkářská pravidla?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ne	8	50%
Ano (rozepište jak)	8	50%
Celkem	$\Sigma 16$	$\Sigma 100\%$

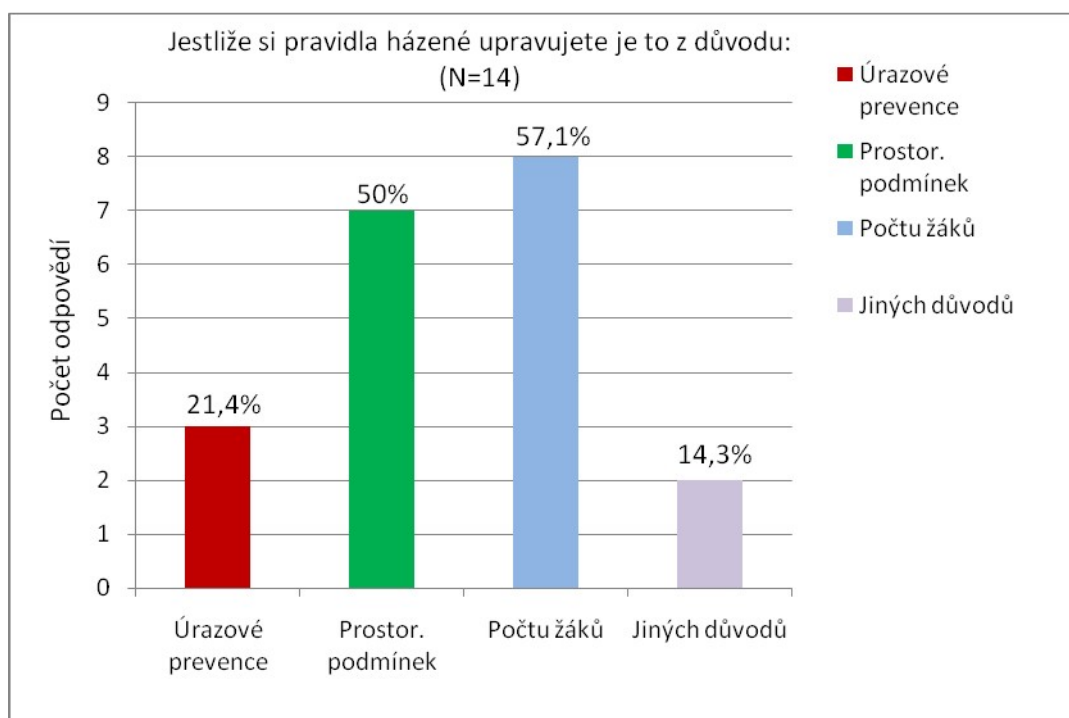
V odpovědích respondentů se objevili úpravy pravidel jako:

- hra bez autů
- hra bez brankářů nebo s upravenou velikostí branky
- gól platí pouze odrazem o zem

Otázka č. 20

Jestliže si pravidla házené upravujete, je to z důvodu:

	Absolutní počet	Relativní počet
Úrazové prevence	3	21,4%
Prostorových podmínek	7	50%
Počtu žáků	8	57,1%
Jiných důvodů (vypište)	2	14,3%
Počet respondentů	14	Počet odpovědí 20



Každý z respondentů mohl vybrat současně více variant odpovědi. Důsledkem je vyšší počet odpovědí (20) než je počet respondentů (14).

U respondentů, kteří zvolili variantu „Jiné důvody“ byly uvedeny důvody jako:

- upravují pravidla podle věku a zdatnosti žáků

Otázka č. 21

Využíváte průpravná cvičení před výukou házené?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano (rozepište jaká)	11	68,8%
Ne	5	31,2%
Celkem	Σ16	Σ100%

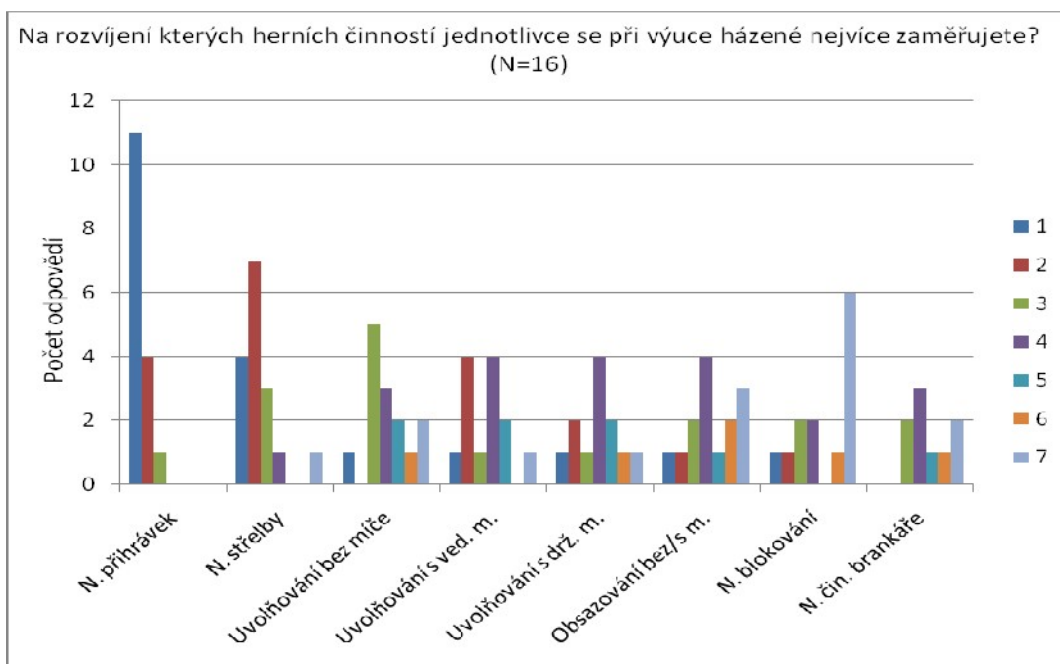
Nejčastěji respondenti uváděli, že před výukou házené zařazují:

- nácvik přihrávek a vedení míče
- nácvik kombinací hodů a běž
- nácvik trojtaktu
- nácvik střelby z různých pozic
- průpravné hry na počty a přesnost přihrávek
- drobné házenkářské hry s upravenými pravidly

Otázka č. 22

Na rozvíjení kterých herních činností jednotlivce se při výuce házené nejvíce zaměřujete? Očíslujte 1 (nejčastěji) – 8 (nejméně). Pokud se házené nevěnujete, vynechejte.

	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	7 (%)	8 (%)	Průměrná známka
Nácvik přihrávek	68,75	25	6,25	0	0	0	0	0	1,4
Nácvik střelby	25	43,75	18,75	6,25	0	0	6,25	0	2,4
Nácvik uvolňování se bez míče	6,25	0	31,25	18,75	12,5	6,25	12,5	12,5	4,6
Nácvik uvolňování se s vedeným míčem	6,25	25	6,25	25	12,5	0	6,25	18,75	4,3
Nácvik uvolňování se s drženým míčem	6,25	12,5	6,25	25	12,5	6,25	6,25	25	4,4
Nácvik obsazování hráče bez míče/s míčem	6,25	6,25	12,5	25	6,25	12,5	18,75	12,5	4,9
Nácvik blokování	6,25	6,25	12,5	12,5	0	6,25	37,5	18,75	5,6
Nácvik herních činností brankáře	0	0	12,5	18,75	6,25	6,25	12,5	43,75	6,2
Celkem odpovědí 16									



Z tabulky i z grafu je patrné, že zdaleka nejčastěji se učitelé v hodinách tělesné výchovy věnují nácviku přihrávek. Nejčastěji se na jejich rozvoj zaměřuje 68,75 % dotazovaných učitelů a jejich nácvik byl ohodnocen průměrnou známkou 1,4. Druhou nejrozvíjenější herní činností jednotlivce je pak se známkou 2,4 nácvik střelby.

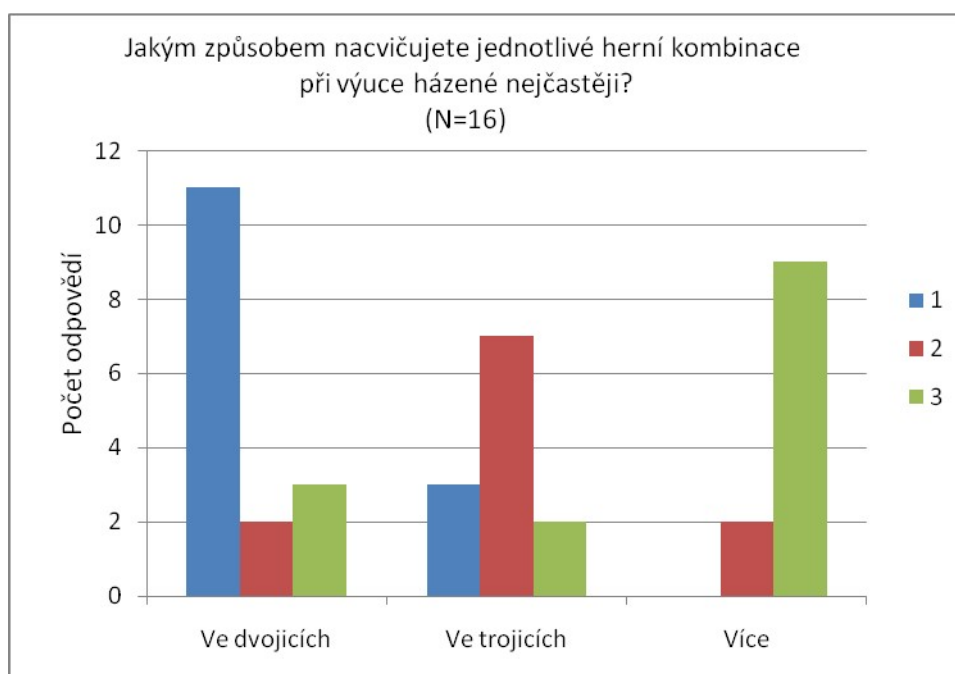
Nejméně je rozvíjen nácvik blokování s průměrnou známkou 5,6 a nácvik činnosti brankáře s průměrnou známkou 6,2.

Otázka č. 23

Jakým způsobem nacvičujete jednotlivé herní kombinace při výuce házené nejčastěji?

Očísľujete 1 (nejčastěji) – 3 (nejméně). Pokud se házené nevěnujete, vynechejte.

	1	2	3	Průměrná známka
Ve dvojicích	78,6	14,3	7,1	1,3
Ve trojicích	25	58,3	16,7	1,9
Více	0	18,2	81,8	2,8
Celkem odpovědí 15				

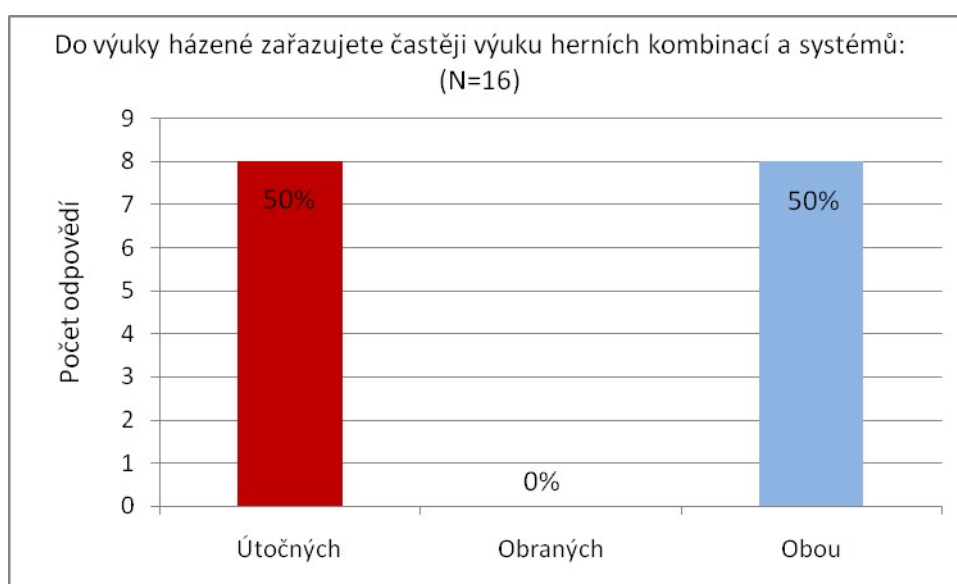


Herní kombinace jsou nejčastěji nacvičovány ve dvojicích, průměrná známka této varianty nácviku je 1,3.

Otázka č. 24

Do výuky házené zařazujete častěji výuku herních kombinací a systémů:

	Absolutní počet	Relativní počet
Útočných	8	50%
Obraných	0	0%
Obou	8	50%
Celkem	Σ16	Σ100%



Z grafu je patrné, že pouze polovina dotazovaných učitelů se při nácviku herních kombinací a systému zaměřuje na nácvik obrany. Zatímco nácviku útočných systémů a kombinací se věnuje 100% dotazovaných.

Otázka č. 25

Účastníte se s žáky turnajů v házené?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	3	13,60%
Ne	19	86,40%
Celkem	Σ22	Σ100%

Pouze 13,6 % dotazovaných učitelů se se svými žáky účastní turnajů v házené.

Otázka č. 26

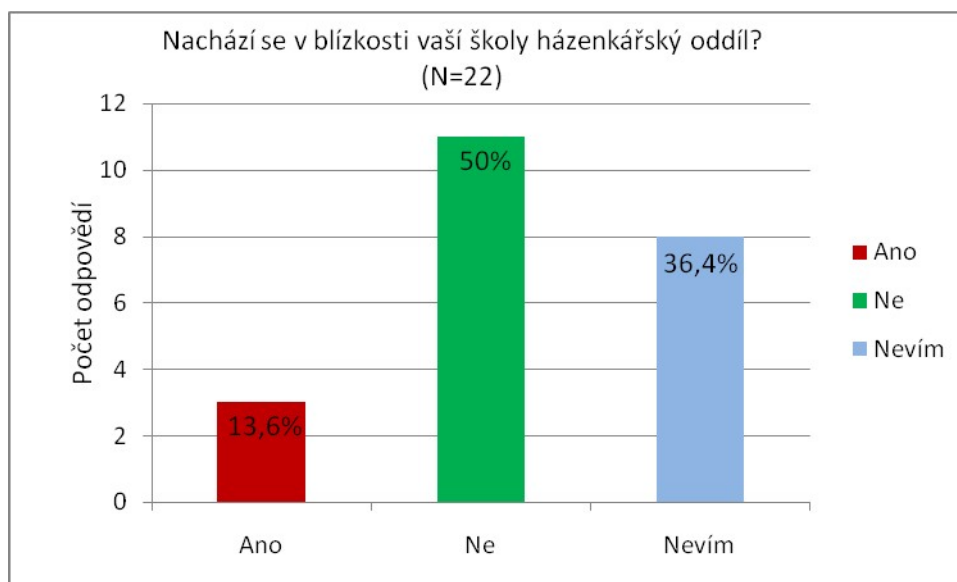
Pořádá vaše škola turnaje v házené?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	0	0%
Ne	22	100%
Celkem	Σ22	Σ100%

Otázka č. 27

Nachází se v blízkosti vaší školy házenkářský oddíl?

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	3	13,60%
Ne	11	50%
Nevím	8	36,40%
Celkem	Σ22	Σ100%



6.3 Výsledky dotazníků pro žáky

Dotazník (Příloha 2) byl určen žákům druhého stupně základních škol. K získání žádaných informací jsem oslovil 4 základní školy středočeského regionu. Konkrétně se jednalo o dvě školy pražské a dvě mimopražské. Celkem jsem získal odpovědi od 87 žáků.

Cílem dotazníku bylo zjistit:

- zda se žáci věnují sportu i ve svém volném čase a o jaké sporty se nejčastěji jedná;
- jaký je vztah žáků k tělesné výchově a k učivu, které je do hodin tělesné výchovy zařazováno;
- zda mají žáci zájem o výuku házené v hodinách tělesné výchovy.

Zhodnocení výsledků

Pohlaví:

	Absolutní počet	Relativní počet
Chlapci	40	45,98
Dívky	47	54,02
Celkem	87	100,00

Otázka č. 1

Jaké jsou tvé tři nejoblíbenější předměty?

V odpovědích žáků byly nejčastěji uváděny následující předměty:

	TV	PŘ	VV	D	AJ	ČJ	M
Chlapci	29	7	8	9	8	5	9
Dívky	16	20	16	10	10	13	3
Celkem	45	27	24	19	18	18	12

TV tělesná výchova AJ anglický jazyk PŘ přírodopis
VV výtvarná výchova D dějepis M matematika
ČJ český jazyk

Počet uvedených odpovědí vypovídá o vysoké oblíbenosti tělesné výchovy u děvčat i chlapců. Mezi chlapci tělesné výchově žádný další předmět příliš nekonkuruje. O její suverenitě vypovídá to, že 29 chlapců ji uvedlo jako jeden z nejoblíbenějších předmětů. S výrazným odstupem se u chlapců objevuje také matematika a dějepis (9x)

U dívek je obliba jednotlivých předmětů mnohem vyrovnanější. Nejčastěji uvádějí přírodopis (20x), shodný počet hlasů pak obdržela tělesná a výtvarná výchova (16).

Otázka č. 2

Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu?

Jestli ano, jakému?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	72	82,76%
Ne	15	17,24 %
Celkem	87	100 %

Nejčastěji se žáci ve svém volném čase věnují fotbalu (124x), běhu (15x), tanci (12x), tenisu (11x), florbalu (9x), cyklistice (9x) a řadě dalších méně častých sportů.

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	36	76,60 %
Ne	11	23,40 %
Celkem	47	100 %

Dívky se nejčastěji věnují běhu (14x), tanci (8x), cyklistice (7x).

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	36	90 %
Ne	4	10 %
Celkem	47	100 %

Chlapci se nejčastěji věnují fotbalu (23x), florbalu (8x), tenisu (7x)

Otázka č. 3

Jak často sportuješ?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Denně	28	32,18 %
3x týdně	21	24,14 %
2x týdně	18	20,69 %
1x týdně	11	12,64 %
1x měsíčně	0	0 %
Nesportuji	9	10,34 %
Celkem	87	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Denně	10	21,28 %
3x týdně	8	17,02 %
2x týdně	14	29,79 %
1x týdně	9	19,15 %
1x měsíčně	0	0 %
Nesportuji	6	12,77 %
Celkem	47	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Denně	18	45 %
3x týdně	13	32,5 %
2x týdně	4	10 %
1x týdně	2	5 %
1x měsíčně	0	0 %
Nesportuji	3	7 %
Celkem	40	100 %

Otázka č. 4

Co tě v hodinách tělesné výchovy baví nejvíce?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Atletika	17	19,54 %
Sportovní hry	53	60,92 %
Gymnastika	17	19,54 %
celkem	87	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Atletika	10	21,28 %
Sportovní hry	21	44,68 %
Gymnastika	16	34,04 %
Celkem	47	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Atletika	7	17,5 %
Sportovní hry	32	80 %
Gymnastika	1	2,5 %
Celkem	40	100 %

Otázka č. 5

Jaká je tvá nejoblíbenější sportovní hra? *Oznámkuj od 1 (nejoblíbenější) – 5 (nejméně oblíbená) jako ve škole.*

Celkem

	1	2	3	4	5	průměrná známka
Fotbal	29	10	15	11	22	2,85
Volejbal	18	17	13	7	32	3,21
Házená	12	15	25	16	19	3,17
Florbal	23	25	14	11	14	2,63
Basketbal	11	16	17	14	29	3,39
Vybíjená	27	18	16	9	17	2,67
Celkem odpovědí						87

Dívky

	1	2	3	4	5	průměrná známka
Fotbal	5	4	12	7	19	4,41
Volejbal	15	13	6	4	9	3,08
Házená	12	6	14	7	8	3,44
Florbal	6	11	11	6	13	3,85
Basketbal	8	9	9	9	12	3,82
Vybíjená	16	10	10	5	9	3,36
Celkem odpovědí						47

Chlapci

	1	2	3	4	5	průměrná známka
Fotbal	24	6	3	4	3	1,95
Volejbal	3	4	7	3	23	4,08
Házená	0	9	11	9	11	3,64
Florbal	17	14	3	5	1	2,03
Basketbal	3	7	8	5	17	3,74
Vybíjená	11	9	8	4	8	2,79
Celkem odpovědí 40						

Otázka č. 6

Sledoval(a) jsi někdy házenou živě nebo v televizi?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	64	73,56 %
Ne	23	26,44 %
Celkem	87	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	34	72,34 %
Ne	13	27,66 %
Celkem	47	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	30	75 %
Ne	10	25 %
Celkem	40	100 %

Otázka č. 7

Hrál(a) jsi někdy házenou?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	63	72,41 %
Ne	24	27,59 %
Celkem	87	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	30	63,83 %
Ne	17	36,17 %
Celkem	47	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	33	82,5 %
Ne	7	17,5 %
Celkem	39	100 %

Jestliže ano, bylo to závodně nebo rekreačně?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Závodně	3	4,76 %
Rekreačně	60	95,24 %
Celkem	63	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Závodně	0	0 %
Rekreačně	30	100 %
Celkem	30	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Závodně	3	9,09 %
Rekreačně	30	90,91 %
Celkem	28	100 %

Otázka č. 8

Vyučuje se házená na vaší škole? (Jestliže ano, baví tě?)

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	55	63,22 %
Ne	32	36,78 %
Celkem	87	100%

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	35	74,47 %
Ne	12	25,53 %
Celkem	47	100%

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	20	50 %
Ne	20	50 %
Celkem	40	100%

Jestliže se házená na škole vyučuje, baví tě?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Baví	36	65,45 %
Nebaví	19	34,55 %
Celkem	55	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Baví	25	71,43 %
Nebaví	10	28,57 %
Celkem	35	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Baví	11	55 %
Nebaví	9	45 %
Celkem	20	100 %

Otázka č. 9

Pokud se házená na vaší škole vyučuje, hrajete pouze utkání, nebo se věnujete i nácviku herních dovedností?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Jen utkání	29	52,73 %
Nácvik	26	47,27 %
Celkem	55	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Jen utkání	15	42,86 %
Nácvik	20	57,14 %
Celkem	35	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Jen utkání	14	70 %
Nácvik	6	30 %
Celkem	20	100 %

Otázka č. 10

Stál(a) bys o zařazení házené do hodin tělesné výchovy?

Celkem

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	51	58,62 %
Ne	36	41,38 %
Celkem	87	100 %

Dívky

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	29	61,70 %
Ne	18	38,30 %
Celkem	47	100 %

Chlapci

	Absolutní počet	Relativní počet
Ano	22	55 %
Ne	18	45 %
Celkem	40	100 %

6.4 Model výuky házené

Model výuky házené jsem navrhl pro chlapeckou skupinu žáků 7. třídy ZŠ Kunratice. K dispozici jsem měl 10 vyučovacích jednotek, ve kterých se výuky účastnilo průměrně 10 – 12 žáků. Prostorové podmínky této školy byly skutečně nadstandardní a ve většině vyučovacích hodin jsem měl k dispozici hřiště i branky regulérních házenkářských rozměrů. I přes ideální podmínky se však házená na této škole v podstatě nevyučuje. Většina žáků se tak s házenou setkala poprvé.

Model výuky házené jsem navrhl na základě studia odborné literatury. Obsah i strukturu jednotlivých vyučovacích jednotek jsem následně konzultoval s Bc. Martinou Jonášovou, hráčkou DHC Slavia Praha. Výše zmíněným skutečnostem, úrovni žáků a potřebám práce jsem přizpůsobil navržený model výuky, který měl následující strukturu.:

1 x Úvodní vyučovací jednotka

1 x Úvodní testovací jednotka

1 x Jednotka věnovaná úvodnímu utkání

5 x Návěšná jednotka

1x Jednotka věnovaná závěrečnému utkání

1 x Závěrečná testovací jednotka

Cílem didaktického procesu bylo osvojení základních herních činností jednotlivce a kombinací založených na přihrávání v kontextu s nácvikem osobní obrany.

1. Úvodní vyučovací jednotka

Cíl: Hráči se seznámí s házenou a osvojí si základní pravidla hry.

Úvodní část 7 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky a s cílem celého tematického celku věnovaného nácviku házené	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: hra – vybíjená, všichni proti všem Protažení	
Hlavní část 23 min.	Seznámení se s házenou: charakteristika hry, základní pravidla – hrací plocha, funkce území vyznačených na hrací ploše, pravidla hraní s míčem, chování se k soupeři, standardní situace. Hra (2 x 4 min): Jedno družstvo postupuje od středu hřiště a snaží se bez porušení pravidel vstřelit branku (dribling je zakázán). Druhé družstvo se snaží zabránit vstřelení branky, případně odebrat soupeři míč. Po 4 minutách si družstva vymění role.	Poznámka - Je-li to možné, tak připojíme ukázkou. Poznámka - Během celé hry důsledně dbáme na dodržování základních pravidel. V případě jejich porušení zastavujeme hru a komentujeme vzniklý přestupek.
Závěrečná část 5 min.	Závěrečné protažení a zhodnocení hodiny	

2. Úvodní testovací jednotky

Cíl: Zjištění zdatnosti žáků v základních hráčských dovednostech

Úvodní část 5 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: rozběhání Protažení	
Hlavní část 25 min.	Seznámení s náplní testu. Test: <ul style="list-style-type: none"> • Střelba ze 6 m, do vyznačeného místa (5x) • Vedení míče driblingem na čas 2 x 15 m (s) • Počet přihrávek o zeď za minutu ze vzdálenosti 3,5 m • Trojtakt zakončený střelbou do brány (3x) 	<p>-Výsledky jsou zapisovány</p> <p>-Postavený slalom z kuželů (7), hráč vede míč vždy v ruce vzdálenější od kuželu.</p> <p>-Počet přihrávek si žáci počítají navzájem</p> <p>-Před trojtakty musí být ukázka</p>
Závěrečná část 5 min.	Závěrečné protažení a zhodnocení hodiny	

3. Jednotka věnovaná úvodnímu utkání

Cíl: Zmapování počáteční úrovně herního výkonu žáků

Úvodní část 5 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: hra honička s dotykem míče, viz kapitola 3.10 Protažení	
Hlavní část 22 min.	Utkání 2 x 10 min	Důsledně trestat porušení pravidel o chování k soupeři. Ostatní přestupky trestat mírně a nenarušovat tak plynulost hry.
Závěrečná část 8 min.	Závěrečné protažení a zhodnocení hry	

4. Nácvikové jednotky

Cíl: Žák ovládá základní techniky přihrávání a chytání míče.

Úvodní část 4 min.	Nástup Seznámení se s cílem hodiny	
Průpravná část 8 min.	Zahřátí: hra honička s driblingem Protažení	
Hlavní část 28 min.	Nácvik přihrávek ve dvojicích: a) Obouruč vzduchem b) Obouruč o zem c) Jednoruč vzduchem (levá i pravá ruka) d) Jednoruč o zem (levá i pravá ruka) Hra – házená bez driblingu	Před každým cvičením je ukázka. Dbát na chytání obouruč.
Závěrečná část 5 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

5. Nácvičná jednotka

Cíl: Žák si zdokonalí techniku přihrávání a osvojí si základy uvolňování bez míče

Úvodní část 4 min.	Nástup Seznámení s cílem hodiny	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: rozběhání – běh mezi kužely, běh s otočkou na písknutí, běh se změnami směru Protažení	
Hlavní část 26 min.	Nácvik přihrávek jednoruč v pohybu ve dvojicích: a) V chůzi vzduchem b) V chůzi o zem c) V běhu vzduchem d) V běhu o zem Nácvik uvolňování bez míče a) Uvolňování se kolem stojícího obránce b) Uvolňování kolem aktivního obránce c) Únik kolem aktivního obránce, přijetí přihrávky Hra – Složitá honička, viz kapitola 3.9.2	Před každým cvičením je ukázka. Dbát na chytání obouruč.
Závěrečná část 5 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

6. Nácvičná hodina

Cíl: Žák ovládá vedení házenkářského míče

Úvodní část 4 min.	Nástup Seznámení s cílem hodiny	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: hra honička s driblinkem Protažení – s míčem	
Hlavní část 26 min.	Nácvik driblingu: a) Dribling vpřed i vzad na obě ruce b) Dribling se střídáním rukou c) Slalom mezi kužely se střídáním rukou d) Kopírování pohybu vedle běžícího spoluhráče (zpomalení, zastavení, změna směru) driblingem. e) Dribling v různých polohách Střely na bránu z různých pozic	Před každým cvičením je ukázka. Při střelbě je v bráně postavena žíněnka.
Závěrečná část 5 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

7. Nácvičná hodina

Cíl: Žák je schopen v běhu zpracovat přihrávku a zakončit střelou do brány. Žák ovládá techniku trojtaktu v modelové situaci.

Úvodní část 4 min.	Nástup a seznámení s cílem hodiny	
Průpravná část 8 min.	Zahřátí: průpravná hra na osobní obranu Protažení: celkové protažení zaměřené především na ramena, ruce a nohy	
Hlavní část 29 min.	Opakování: a) Přihrávky ve dvojicích v pohybu Nácvik zpracování přihrávky a střelby na bránu: a) V chůzi b) V běhu c) Několik přihrávek v běhu zakončených střelbou Nácvik trojtaktu: a) Zpomalené rozložení jednotlivých kroků b) Z místa – učitel podává míče c) Z chůze Hra – pokládání na žíněnky	Před každým cvičením je ukázka.
Závěrečná část 4 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

8. Nácvičná jednotka

Cíl: Žák ovládá uvolnění s držením míče. Žák ovládá založení rychlého útoku.

Úvodní část 5 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: hra – o počet přihrávek, viz kapitola 3.10 Protažení	
Hlavní část 25 min.	Opakování: a) Trojtakt v různé rychlosti b) Zakončení trojtaktem po obdržení přihrávky Nácvik uvolňování s držením míče a) Uvolňování trojtaktem kolem pasivního obránce b) Kolem aktivního obránce zakončené střelbou nebo přihrávkou c) Několik přihrávek v běhu zakončených střelbou Nácvik rychlého útoku: a) kombinace založené na „hod“ a běž“ zakončené trojtaktem a střelbou b) zapojení pasivních obránců a brankáře	Před každým cvičením je ukázka
Závěrečná část 5 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

9. Jednotka věnovaná závěrečnému utkání

Cíl: Zmapování konečné úrovně herního výkonu žáků

Úvodní část 5 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: rozběhání Protažení	
Hlavní část 25 min.	Utkání 2 x 12 min	Důsledně trestat porušení pravidel o chování k soupeři. Ostatní přestupky trestat mírně a nenarušovat tak plynulost hry.
Závěrečná část 5 min.	Uvolnění a protažení namáhaných partií Nástup: Zhodnocení a sdělení plánu příští hodiny	

10. Závěrečná testovací jednotky

Cíl: Zjištění zdatnosti žáků v základních hráčských dovednostech

Úvodní část 5 min.	Nástup Seznámení s cílem vyučovací jednotky	
Průpravná část 10 min.	Zahřátí: fotbal Protažení	
Hlavní část 25 min.	<p>Seznámení s náplní testu.</p> <p>Test:</p> <ul style="list-style-type: none">• Střelba ze 6 m, do vyznačeného místa (5x)• Vedení míče driblingem na čas 2 x 15 m (s)• Počet přihrávek o zeď za minutu ze vzdálenosti 3,5 m• Trojtakt zakončený střelbou do brány (3x)	<p>-Výsledky jsou zapisovány</p> <p>-Postavený slalom z kuželů (7), hráč vede míč vždy v ruce vzdálenější od kuželu.</p> <p>-Počet přihrávek si žáci počítají navzájem</p>
Závěrečná část 5 min.	Závěrečné protažení a zhodnocení celé výuky	

6.5 Vyhodnocení testů základních herních dovedností žáků

Test obsahoval:

- Střelbu ze 6 m, do vyznačeného místa v brance (5x)
- Vedení míče driblingem mezi kužely se střídáním rukou na čas, 2 x 15 m.
- Počet přihrávek o zeď za minutu ze vzdálenosti 3,5 m
- Trojtakt zakončený střelbou do brány (3x)

Výsledky úvodního testu

ID žáka	Počet zdařilých střel	Rychlost vedení míče (s)	Počet přihrávek	Počet zdařilých pokusů trojtaktu
1	0	27,7	30	2
2	4	10,9	33	1
3	3	11,6	32	0
4	3	14	31	0
5	5	12,3	35	0
6	1	12,2	26	0
7	0	34,5	20	0
8	1	18,9	27	2
9	3	15,8	30	0
10	2	16	25	0
11	1	11,9	35	0
12	0	13,8	27	0
Průměrně	1,92	16,63	29,25	0,42
Směrodatná odchylka	1,68	7,27	4,43	0,79

Výsledky závěrečného testu

ID žáka	Počet zdařilých střel	Rychlost vedení míče (s)	Počet přihrávek	Počet zdařilých pokusů trojtaktu
1	3	11,4	35	3
2	2	9,8	38	3
3	4	10,2	40	3
4	4	11,8	29	2
5	4	11,2	40	2
6	2	11,5	36	2
7	5	14,4	30	1
8	2	11,9	39	2
9	3	17,8	40	1
10	5	15,2	27	2
11	4	10	38	0
12	2	13,1	28	3
Průměrně	3,33	12,36	35,00	2,00
Směrodatná odchylka	1,21	2,48	5,33	0,94

Rozdíl výkonnosti v úvodním a závěrečném testu herních dovedností

ID žáka	Rozdíl úspěšnosti střelby	Rozdíl rychlosti (s)	Rozdíl počtu přihrávek	Rozdíl počtu úspěšných trojtaktů
1	3	-16,3	5	1
2	-2	-1,1	5	2
3	1	-1,4	8	3
4	1	-2,2	-2	2
5	-1	-1,1	5	2
6	1	-0,7	10	2
7	5	-20,1	10	1
8	1	-7	12	0
9	0	2	10	1
10	3	-0,8	2	2
11	3	-1,9	3	0
12	2	-0,7	1	3
Průměrně	1,42	-4,28	5,75	1,58

Průměrné zlepšení žáků v procentech

	Úspěšnost střelby	Zrychlení vedení míče	Zvýšení počtu přihrávek	Zvýšení počtu úspěšných trojtaktů
Průměrné zlepšení o:	74 %	-26 %	20 %	380 %

- Žáci dokázali v závěrečném testu průměrně úspěšně vstřelit 1,74krát víc branek než v testu úvodním.
- Čas potřebný k překonání slalomu byl 0,74krát kratší než v úvodním testu.

- Průměrné množství přihrávek o zeď za jednu minutu byl 1,2vyšší.
- Průměrná úspěšnost trojtaktů se zvýšila dokonce 4,8krát.

Z uvedených hodnot je patrné, že zvýšení házenkářských dovedností žáků bylo velmi výrazné

6.6 Hodnocení herního projevu žáků v úvodním a závěrečném utkání

Po získání základních informací o zdatnosti třídy byli žáci rozděleni do dvou poměrně vyrovnaných skupin, které byly neměnné v průběhu celé výuky. Při hře jsem se zaměřil na sledování několika základních parametrů, které jsem během výuky zaznamenával do připravené tabulky. Po utkání jsem následně zhodnotil celý herní projev.

Podmínky hry:

Hrací doba: 2 x 12 min

Počet hráčů: 6 : 6

Hřiště :20 x 30 m

6.6.1 Sledované kvantitativní parametry herního projevu

Úvodní utkání

	Tým A	Tým B
Průměrný počet přihrávek v jednom útoku	1,59	1,85
Počet trojtaktů za utkání	2	3
Počet střel na bránu	17	20
Počet rychlých útoků	5	7
Počet postupných útoků	16	15
Počet dosažených branek	17	19

Závěrečné utkání

	Tým A	Tým B
Průměrný počet přihrávek v jednom útoku	2,12	2,58
Počet trojtaktů za utkání	10	1
Počet střel na bránu	27	23
Počet rychlých útoků	8	3
Počet postupných útoků	22	25
Počet dosažených branek	22	18

Z uvedených parametrů bych vyzdvihl především zvýšení průměrného počtu přihrávek v jednom útoku. Do jednotlivých útoků se tak častěji zapojovalo více hráčů a došlo ke zkvalitnění celého herního projevu obou družstev.

6.6.2 Sledované kvalitativní parametry herního projevu:

- organizovaná hra družstva;
- chování útočníka s míčem;
- uvolňování útočníků bez míče;
- kvalita přihrávek;

- jak se žáci zapojují do útočných a obranných aktivit družstva;
- způsoby střelby.

Zhodnocení herního projevu hráčů v úvodním utkání.

Již v úvodním utkání byly u hráčů patrné dovednosti převzaté z basketbalu, kterému se hráči v hodinách tělesné výchovy věnují poměrně často. Hra obou družstev však nebyla příliš organizovaná a většina hráčů se držela v blízkosti míče. Jen velmi zřídka bylo využito šířky celého hřiště a většina útočných akcí směřovala středem hrací plochy. Hráči se velmi snažili o dosažení gólu, ale po ztrátě míče byly výrazně opomíjeny obranné činnosti, čímž byl dán soupeři poměrně velký prostor k prosazení se.

K uvolňování s míčem bylo nejčastěji využíváno jedno nebo víceúderového driblingu. Technika driblingu byla poměrně vyspělá. Míč byl však veden převážně šikovější paží, a to i při uvolňování se kolem obránců. Nezřídka tak docházelo ke ztrátám míče.

Při uvolňování útočníků bez míče byly mezi žáky výrazné rozdíly. Někteří si aktivně nabíhali do volných míst a hlásili se o přihrávku. Jiní se jen pasivně pohybovali po hřišti a spíše čekali, až je míč trefí. Třetí případ byla jakási střední varianta, kdy se hráči sice aktivně hlásili o přihrávku, ale byli při tom obsazeni jedním i více obránci.

Přihrávání bylo řešeno výhradně vrchní přihrávkou jednoruč. Již v úvodním utkání byly přihrávky poměrně přesné a rychlé. Ke ztrátám míče docházelo nejčastěji při zoufalém odhodu míče v těsném obsazení a při nepřesném přihrávání vysokým obloukem na větší vzdálenost.

Do útočných i obranných kombinací se často zapojovali pouze dva až tři technicky i takticky vyspělejší hráči, kteří si přihrávali převážně mezi sebou. To však vedlo i k případům, že pro přihrávku byl zvolen šikovější, ale obsazený hráč, který buď přihrávku nedokázal zpracovat, nebo nemohl s míčem dále postupovat ani jej přihrát. K obranným činnostem přistupovali hráči obou družstev velmi pasivně a veškerá obranná činnost probíhala pouze ve středním pásmu hřiště. Ke svému brankovišti se hráči vraceli jen zřídka a o nějakém systému obrany se nedalo příliš mluvit.

O střely se útočníci pokoušeli téměř výhradně z pozice spojek a z těsné blízkosti brankoviště. Díky pasivitě obránců zde proto měli dostatek prostoru. Střely byly prováděny nejčastěji ze země. Méně časté byly střely z výskoku a objevilo se i několik pokusů o trojtakt. Úspěšnost střel byla poměrně vysoká.

Zhodnocení herního projevu hráčů v závěrečném utkání.

V tomto ohledu byla obě družstva výrazně organizovanější. Pro hru byla využívána téměř celá šíře hřiště. Hráči se snažili o plnění svých hráčských funkcí a obsazování útočníků. Jen zřídka docházelo k většímu shlukování se kolem míče. K plnění obranných funkcí byl využit systém osobní obrany a na rozdíl od úvodního utkání byli žáci mnohem aktivnější.

K pohybu s míčem a k uvolňování se s míčem bylo stále nejčastěji využíváno jednoúderového či víceúderového driblingu. Vyspělejší hráči se zkušenostmi z basketbalu úspěšně využívali také klamavých pohybů a uvolňování se s držením míče. Při vedení míče driblingem hráči lépe kryli míč a zdatnější uplatňovali i střídání rukou při obcházení protihráčů. Častěji než vedení míče bylo však k posunu hry využíváno přihrávek. Sólové akce s dlouhým vedením míče se objevily jen výjimečně.

Do uvolňování se bez míče se aktivně zapojovala většina hráčů a téměř tak vymizely situace, kde někteří hráči jen ledabyle stáli nebo se jen procházeli po hřišti a hru ani nesledovali. Kvalita uvolňování však výrazného zlepšení nedosáhla a hráči se pokřikováním či máváním rukou hlásili o přihrávky i v situacích, kdy stáli poměrně blízko za obráncem.

I v závěrečném utkání byly přesné a rychlé přihrávky silnou útočnou zbraní. Jednalo se stále z větší části o vrchní přihrávky jednoruč, ale poměrně často bylo úspěšně využíváno i přihrávek o zem. Nejčastějším důvodem ztráty míče zůstaly dlouhé a vysoké přihrávky, kdy se obráncům dařilo vypichovat míče.

Do útočných akcí byli již častěji zapojováni hráči celého družstva. Stále však bylo v každém z družstev několik klíčových hráčů, kteří tvořili hru, ale často již byly přihrávky směřovány i na méně zdatné hráče v dobrém útočném postavení. Velká část akcí byla stále vedena středem hřiště a zakončována z prostoru spojek či pivota. Několikrát však byl útok úspěšně zakončen i útočnými z prostoru křídel. Obě družstva se aktivně snažila o zařazení osobní obrany. Činnost obránců však byla často

bezkontaktní a opatrná. K odebrání míče tak často docházelo jen po chybě útočníka. Účinnost obrany paradoxně klesala směrem k střežené bráně a útočníci se tak dostávali až těsně k hranici brankoviště. I přes řadu nedostatků bylo při obraně mnohem výraznější nasazení hráčů než v úvodním utkání.

Technika střelby byla mnohem pestřejší než v úvodním utkání. Hráči využívali střelby z místa i z výskoku. Někteří hráči si již dobře osvojili techniku trojtaktu a byli schopni ho úspěšně použít i v utkání. Střel přes obránce bylo poměrně málo. Žáci si většinu akcí dokázali připravit a většinou také úspěšně zakončit.

7 Diskuse

Základním cílem mé práce bylo zjistit, zda je házená zařazována do výuky tělesné výchovy na druhém stupni základních školy v Praze a ve středočeském regionu. Druhým neméně důležitým cílem bylo zjistit, jaký je vztah žáků základních škol k tomuto sportu a zda mají zájem o jeho zařazování do hodin tělesné výchovy.

Jaké mají školy podmínky k výuce házené a jaký je vztah učitelů tělesné výchovy k tomuto sportu jsem zjišťoval prostřednictvím „Dotazníku pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy“. Dotazník jsem na jednotlivé školy rozesílal v elektronické podobě s využitím internetové služby pro tvorbu online dotazníků easyresearch.biz. Oslovil jsem tak 78 škol z celého regionu. Návratnost však byla poměrně nízká a zpět jsem získal pouze 22 vyplněných dotazníků a 4 e-mailové omluvy s tím, že se na oslovené škole házená nevyučuje. Pokud z podobných důvodů dotazník nevyplnilo větší množství respondentů, je možné očekávat částečné zkreslení výsledků dotazníku ve prospěch házené.

19 (86,4 %) z oslovených škol má k výuce tělesné výchovy k dispozici hřiště i tělocvičnu, 2 (9,1 %) školy mají k dispozici pouze tělocvičnu a 1 (4,5 %) škola má pro výuku dostupné pouze venkovní hřiště. 7 (31,8 %) učitelů považuje prostorové a materiální vybavení své školy za neumožňující pro výuku házené.

Rozměry hřiště jsou nejčastěji udávány v rozmezí 20 – 25 m na délku a 10 – 17 m na šířku. Mezi tělocvičnami, které mají jednotlivé školy k dispozici, jsou obrovské rozdíly. Jako extrémy bych uvedl největší tělocvičnu s rozměry obdivuhodných 60 x 40 m a naopak nejmenší, která byla pouhých 12 x 6 m. 5 (22,7%) škol má k dispozici tělocvičnu házenkářských i větších rozměrů. Svým předpokladem v hypotéze **H 5** jsem se k tomuto výsledku poměrně přiblížil. Předpokládal jsem, že tělocvičnu házenkářských rozměrů má k dispozici 20 % z dotazovaných škol. 3 (13,6 %) školy mají k dispozici hřiště menší než volejbalové. Nebudeme-li uvažovat úplné extrémy, tak většina tělocvičen s výše uvedenými průměrnými rozměry výuku házené s jistým omezením umožňuje. Mimo to má většina škol k dispozici i výše zmíněná venkovní hřiště. I přesto, téměř 32 % učitelů uvádí, že jejich prostorové a materiální vybavení výuku házené neumožňuje.

Finanční prostředky, které mají školy pro nákup sportovního vybavení k dispozici, byly 14krát (63,6 %) označeny jako průměrné, 5krát (22,7 %) jako dostatečné a pouze 3krát (13,7 %) jako nedostatečné. V otázce číslo 9 jsem se pokusil podrobně zaměřit na kvantitu sportovního materiálního vybavení škol. Výsledkem je poměrně obsáhlý seznam vybavení, které školám umožňuje provozovat širokou škálu sportovních aktivit. Nyní se však zaměřím především na množství míčů pro jednotlivé sportovní hry. Mezi školami byly opět výrazné rozdíly, proto uvedu pouze průměrné hodnoty. Nejlépe jsou školy vybaveny míči na basketbal, kterých má každá ze škol k dispozici průměrně 18 kusů. Dále jsou školy poměrně kvalitně vybaveny míči na volejbal (17) a fotbal (9). Házenkářské míče jsou uváděny jako nejméně zastoupené, ale i tak mě průměrných 7 kusů na školu překvapilo. Nejlépe vybavená škola uvádí dokonce 16 kusů, nejčastěji pak bylo uváděno 10. Bohužel jsou házenkářské míče také jedinými z vyjmenovaných, které se na 4 (18,2 %) z dotazovaných škol nevyskytovaly vůbec. Házenkářskými brankami pak disponuje 16 (77,7 %) dotazovaných škol. Tyto výsledky nepotvrzují můj předpoklad v hypotéze **H 6**, kde jsem očekával, že míče a branky nebude mít k dispozici 30 % škol.

Dotazník vyplnilo 8 (36,4 %) žen a 14 (63,6 %) mužů. Většina oslovených učitelů vyučuje ve všech třídách druhého stupně, nejčastěji však shodně 19 (86,4 %) v 7. a 8. třídě, 17 (77,3 %) v 6. a 18 (81,8 %) v 9. třídě. Velká část učitelů tak může na své žáky působit systematicky po celé čtyři roky jejich studia. Je tedy možné se zaměřit na rozvoj i zdokonalení poměrně široké škály dovedností. Týdenní hodinová dotace tělesné výchovy je nejčastěji 2 hodiny. V 6. a 7. ročníku však několik učitelů uvádí 3 i 3,5 hodinovou dotaci. Jedna ze škol věnuje výuce tělesné výchovy dokonce 3,5 hodiny týdně v 6., 7., 8. i 9. ročníku.

Pro zjištění, který sport učitelé tělesné výchovy zařazují do výuky nejčastěji, učitelé přidělovali jednotlivým sportům známky od 1 (nejčastěji) po 4 (nejméně). Nejlépe tak dopadly sportovní hry s průměrnou známkou 1,2. Známkou jedna je ohodnotilo celých 81,8 % dotazovaných. Na druhém místě se pak umístila atletika s průměrnou známkou 1,9. Nejčastěji ji do výuky zařazuje 22,7 % dotazovaných. Další v pořadí byla gymnastika s ohodnocením 2,6. Nejhůře dopadly úpoly, které byly

ohodnoceny známkou 3,8 a celých 81,8 % učitelů je označilo jako nejméně využívané sportovní aktivity.

Četnost zařazování jednotlivých sportovních her byla zjišťována stejně jako v předchozím případě. Učitelé opět přiřazovali známky, tentokrát od 1 do 6, k jednotlivým sportovním hrám. Poměrně vyrovnaně byl ohodnocen florbal s průměrnou známkou 2,3, fotbal s 2,5 a basketbal se známkou 2,6. Házená se pak umístila na posledním místě s průměrnou známkou 5 a pouze jeden (4,5 %) z učitelů házenou označilo jako nejčastěji zařazovanou. Naopak 11 (50 %) učitelů ji ohodnotilo známkou 6, tedy jako zcela nezařazovanou nebo nejméně zařazovanou sportovní hru. I přes to, že házená v oblibě učitelů obstála nejméně, nebyla hypotéza **H 2** potvrzena. V ní jsem předpokládal, že házenou nejhorší známkou (6) ohodnotí 90 % z dotazovaných učitelů.

Na otázku zda se učitelé s házenou někdy setkali jako hráči, odpovědělo kladně pouze 16 (72,7 %) z nich. Dva uvedli, že se o házenou zajímali dokonce závodně. Zbylých 14 se s házenou setkalo převážně při studiu nebo jen rekreačně ve svém volném čase. Házenou do výuky tělesné výchovy zařazuje 16 (72,7 %) dotazovaných učitelů. Porovnáme-li tento výsledek s předchozím, můžeme odvodit skutečnost, že házená je do výuky zařazována pouze učiteli, kteří s ní měli alespoň minimální hráčské zkušenosti. V rámci této otázky měli učitelé možnost vyjádřit své důvody pro nebo proti zařazování házené do výuky tělesné výchovy. Pouze 5 (22,7 %) respondentů uvádí, že házená je zařazena do ŠVP a že děti baví. Dalších 5 (22,7%) dotazovaných uvádí, že házenou zařazuje do výuky jen okrajově pro její zpestření. Pro zdůvodnění nezařazování házené jsou pak v 5 (22,7 %) případech uvedeny důvody jako: nemám vyhovující prostory; neumím; nemám k házené vztah atp. Zbylých 7 (31,8 %) učitelů se k této otázce nevyjádřilo. Celkem tedy házenou pravidelně zařazuje pouze 50 % dotazovaných učitelů. Tento výsledek zcela přesně potvrzuje hypotézu **H 1**, ve které jsem stejný výsledek předpokládal.

Následujících několik otázek bylo věnováno podrobněji výuce házené a odpovídalo na ně pouze 16 učitelů, kteří házenou do výuky zařazují alespoň jako doplňkovou sportovní hru. Na otázku, jaký druh házené učitelé vyučují, uvádí 8 (50 %)

z nich házenou mezinárodní a miniházenou, 4 (25 %) učitelé navíc zařazují i národní házenou a jeden z učitelů se věnuje ještě jinému druhu házené.

8 (50 %) učitelů pro výuku využívá zjednodušených pravidel, přizpůsobených věku a zdatnosti žáků. Pravidla si upravuje 14 (87,5 %) z dotazovaných učitelů. Jako důvod byl 8krát (57,1 %) uveden počet žáků, 7krát (50 %) prostorové podmínky, 3krát (21,4 %) úrazová prevence a 2 (14,3 %) učitelé označili možnost „Jiné důvody“.

Dále jsem se věnoval zmapování způsobu, jakým výuka házené na školách probíhá. 11 (68,8 %) učitelů uvádí, že před samotnou výukou házené využívají i průpravných cvičení. Nejčastěji byly uváděny průpravné hry pro nácvik přihrávek, drobné házenkářské hry s upravenými pravidly, případně nácvik základních hráčských dovedností. Zbylých 5 (31,2 %) učitelů se průpravným cvičením před výukou nevěnuje.

V ostatních otázkách týkajících se způsobu samotného nácviku jednotlivých házenkářských dovedností měli učitelé seřadit uvedené způsoby od nejčastěji po neméně zařazované. Porovnáním výsledných hodnot, jsme získali představu o tom, jak výuka probíhá a na rozvoj kterých dovedností je zaměřena. Pro zjištění, kterým herním činnostem jednotlivce je ve výuce věnováno nejvíce času, učitelé přidělovali jednotlivým HČJ známky od 1 (nejvíce rozvíjené) po 8 (nejméně rozvíjené). Nejčastěji je výuka zaměřena na nácvik přihrávek. Tato činnost získala průměrnou známku 1,4 a 11 (68,8 %) učitelů ji označilo jako nejrozvíjenější. Jako druhá nejčastěji rozvíjená činnost je pak se známkou 2,4 nácvik střelby. Nácvik všech způsobů uvolňování obdržel známky v rozmezí 4,3 až 4,6. Nejhuře pak byly hodnoceny obranné činnosti, jako je obsazování útočníka (4,9), blokování (5,6) a činnosti brankáře (6,2). Je tedy patrné, že nácvik útočných činností dostává při výuce mnohem víc prostoru než činnosti obranné.

Herní kombinace jsou pak nejčastěji rozvíjeny ve dvojicích. Tuto možnost zvolilo jako nejčastější 11 (78,6 %) učitelů. 8 (50 %) dotazovaných učitelů upřednostňuje rozvoj útočných herních kombinací a systémů nad obrannými. Zbylých 8 (50 %) se věnuje nácviku útočných i obranných systémů a kombinací rovnoměrně.

Z výše uvedeného můžeme odvodit, že průměrný výukový blok házené je zaměřen především na nácvik přihrávek a střelby. Obranné HČJ jsou pak zařazovány spíše výjimečně. Nácvik herních kombinací probíhá nejčastěji ve dvojicích, tedy

v nejintenzivnější, ale materiálně nejnáročnější podobě. Nacvičované kombinace a systémy jsou převážně útočného charakteru.

Zjistil jsem také, že ani jedna z dotazovaných škol nepořádá turnaje v házené a pouze 3 (13,6 %) učitelé se se svými žáky nějakého turnaje účastní. Stejný počet pak uvádí, že se v blízkosti školy nachází házenkářský oddíl. Zbylí respondenti pak označili odpověď jako: „nenachází“ nebo „nevím“.

Z informací získaných v tomto dotazníku můžeme odvodit, že základní překážkou pro nezařazování házené do školní tělesné výchovy nejsou materiální a prostorové podmínky škol. Pro nácvik házené je postačující hřiště o volejbalových rozměrech. Jak je uvedeno výše, některé z dotazovaných škol (13,6 %) tělocvičnu těchto rozměrů nemají. 91 % škol však disponuje také venkovním hřištěm, kde se dají vyšší rozměry předpokládat.

Překážkou nemusí být ani materiální vybavení, velká část škol míče k dispozici má a většina z nich také uvádí, že finanční prostředky pro nákup sportovního vybavení jsou dostatečné či průměrné. Případné dokoupení míčů by tak neměl být závažnější problém.

Osobně vidím problém v poměrně nízkém zařazování házené do výuky v samotných učitelích. Někteří se s házenou nesetkali vůbec, většina pak pouze krátce při studiu na vysoké škole. Neměli tak příležitost si k tomuto sportu vytvořit potřebný vztah. Na jejich obhajobu musím říci, že sportovních her je celá řada a v hodinách TV se všem věnovat rovnoměrně zřejmě nedá. Které hry budou ve výuce upřednostňovány, pak záleží hlavně na učitelích.

Cílem dotazníku pro žáky 2. stupně ZŠ bylo zjistit, zda se žáci věnují sportu i ve svém volném čase, jaká sportovní hra je žáky v hodinách tělesné výchovy nejlépe přijímána a zda by stáli o zařazení výuky házené do hodin tělesné výchovy.

Dotazník vyplnilo 87 žáků 7. a 9. tříd základních škol. Z toho bylo 40 chlapců (46%) a 47 děvčat (54%). Při vyhodnocení dotazníku jsem odpovědi rozdělil na odpovědi chlapců a odpovědi dívek. Jejich odpovědi byly často velmi rozdílné a celkový výsledek byl pak výrazně zkreslen.

První otázkou jsem zjišťoval, jaký je vztah žáků k tělesné výchově ve srovnání s ostatními vyučovacími předměty. Tělesná výchova mezi ostatními předměty obstála

velice dobře. Jako nejoblíbenější předmět ji uvádí 29 (72 %) chlapců a 16 (34 %) dívek. 76,6% dívek se sportu věnuje i ve svém volném čase. Jako nejčastější aktivity dívky uvádějí běh (14x), tanec (8x), cyklistiku (7x). Poměrně málo se však dívky věnují kolektivním míčovým hrám. Za zmínku stojí snad pouze basketbal, kterému se ve svém volnu věnuje 5 z dotazovaných dívek. U chlapců se ve svém volném čase věnuje sportu celých 90 % dotazovaných. Na rozdíl od děvčat uvádějí mnohem častěji kolektivní sportovní hry. Nejčastěji je uváděn fotbal (23x) dále pak florbal (8x). Házené se věnuje pouze jeden žák. 45% chlapců se svému sportu věnuje každý den dalších 32,5% se mu věnuje 3x týdně. U dívek je intenzita nižší. Denně sportuje pouze 21%. Nejčastěji (30%) se dívky věnují sportu 2x týdně.

Chlapci i dívky shodně uvádějí, že se v hodinách tělesné výchovy nejraději věnují výuce sportovních her. U chlapců tuto variantu zvolilo celých 80% z dotazovaných. Na druhém místě byla označena atletika, kterou má nejraději 17,5 % chlapců. Nejhuře dopadla gymnastika, kterou jako nejoblíbenější označil pouze jediný žák. Oproti tomu u dívek gymnastika obsadila druhou pozici s 34 %. Nejlépe si stojí výše zmíněné sportovní hry se 45 %. Atletiku pak označilo 21 % dotazovaných dívek. Zájmy dívek jsou tedy mnohem víc rozděleny do celého spektra nabízených sportů, než je tomu u chlapců.

V další otázce žáci hodnotili jednotlivé sportovní hry dle oblíbenosti známkami od 1 (nejoblíbenější) do 5 (nejméně oblíbené). U chlapců jednoznačně převažuje obliba fotbalu se známkou 1,95. O něco nižší známkou byl ohodnocen florbal, kterému žáci přiřadili známku 2,03. Ostatní sporty byly ohodnoceny podstatně huře. Házená překvapivě obsadila 4. pozici před poměrně populárními sporty jako je basketbal či volejbal. Tento výsledek je poněkud překvapující, protože například basketbal je mnohem častěji zařazován do výuky tělesné výchovy. Očekával jsem tedy, že bude žáky hodnocen lépe. U dívek je známkování jednotlivých sportů celkem vyrovnané. Nejlépe je hodnocen volejbal známkou 3,08, dále pak vybíjená známkou 3,36. Házená obsadila dokonce 3. pozici se známkou 3,64. Nejhuře je hodnocen fotbal (4,4).

Další otázky byly více zaměřeny na samotnou házenou. První z nich zjišťovala, zda se žáci s házenou setkali jako diváci, ať již živě či v televizi. Většina z dotazovaných, tj. 72,34% dívek a 75% chlapců uvádí, že házenou již někdy sledovala.

V následující otázce jsem zjišťoval, zdali se vůbec žáci s házenou setkali i jako hráči. Překvapivý byl poměrně vysoký počet žáků, kteří uvedli, že se s házenou jako hráči již setkali. U děvčat tak odpovědělo 64% a u chlapců dokonce 82,5% dotazovaných. Jak dívky, tak chlapci uvádí, že házenou hráli převážně rekreačně. Tři hráči (4,76%) hráli házenou dokonce závodně. V součtu házenou ještě nikdy nehrálo 28 % dotazovaných chlapců i děvčat. Tento výsledek výrazně převyšuje mé odhady v hypotéze **H 4**, kde jsem očekával, že se s házenou hráčsky nesetkalo jen 20 % dotazovaných žáků.

V hodinách tělesné výchovy se pak s házenou setkává 50% chlapců a 74,5% dívek. Házená však nemá 100% oblibu u všech dotazovaných žáků. Celých 45 % chlapců uvádí, že je házená nebaví. U dívek je situace výrazně lepší. S házenou je spokojeno 71,4% dívek. Tuto skutečnost si lze vysvětlit tím, že 52,7% všech dotazovaných výuku absolvuje pouze formou utkání. Nejsou tak rozvíjeny potřebné hráčské dovednosti. Nižší výkonnost hráčů pak může ovlivnit jejich spokojenost s danou hrou.

V poslední otázce se žáci vyjadřovali k tomu, zda stojí o zařazení výuky házené do hodin tělesné výchovy či nikoliv. Pro její zařazení bylo 58,6% všech dotazovaných. Z toho 61,7% dívek a 55% chlapců. Žáci tak mají mnohem nižší zájem o zařazování výuky házené do hodin tělesné výchovy, než jsem předpokládal v hypotéze **H 3**. Tento výsledek může být ovlivněn i tím, že celých 27,6 % žáků házenou ještě nehrálo, a tak nevědí co od této hry očekávat.

Dalším ze stanovených cílů bylo navrhnout model výuky házené pro žáky 7. třídy základních škol a ověřit jeho účinnost v praxi. K dispozici jsem měl deset vyučovacích hodin na ZŠ Kunratice. Pro ověření účinnosti navrženého modelu bylo využito metody pozorování, kdy byl zaznamenáván rozdíl sledovaných parametrů v úvodním a závěrečném utkání. Další metodou zjištění účinnosti navrženého modelu výuky bylo porovnání výsledků testu základních házenkářských dovedností, který hráči absolvovali na začátku a na konci tohoto tematického celku.

Počet přihrávek na jednu útočnou akci byl v úvodním utkání průměrně 1,72 a závěrečném pak 2,35. Jednalo se tedy o 40 % nárůst, který prospěl celému závěrečnému utkání. Hráči se mnohem častěji do útoku dostávali s využitím přihrávek a do hry se tak častěji zapojovali všichni hráči družstva. V úvodním utkání průměrně hráči provedli 2,5

trojtaktu za celé utkání. O jeho zařazení se snažili víckrát, ale poměrně často také chybovali. V závěrečném utkání průměrný počet trojtaktu obou družstev stoupl na 5,5 zdařilých pokusů a žáci tak v tomto ohledu podali o 120 % lepší výkon. Počet střel na bránu a počet dosažených branek se shodně zvýšil o 20 %. Paradoxně se však úspěšnost střel snížila o 4 %. To však nepovažují za neúspěch a připisují tento pokles vyšší aktivitě hráčů v obranných funkcích, což nutilo útočníky zakončovat i z méně nebezpečných pozic. Počet rychlých útoků zůstal v obou utkáních neměnný a k vidění jich bylo průměrně 5,5 u každého z družstev. Počet postupných útoků stoupl o 50 % z průměrných 15,5 na 23,5.

I v testu základních házenkářských dovedností bylo patrné poměrně výrazné zlepšení ve všech částech testu. Jako první se hráči pokoušeli zasáhnout terč umístěný v rohu házenkářské branky ze vzdálenosti 6 m. Každý z hráčů měl k dispozici pět pokusů a v úvodním testu každý z žáků zasáhl terč průměrně 1,9 krát. V závěrečném testu to bylo již průměrně 3,3 zásahů na každého hráče a došlo tak k 74 % zlepšení. I ukazatel vyrovnanosti skupiny (směrodatná odchylka) se snížil z původních 1,92 na 1,21. Druhá část testu byla zaměřena na pohyb hráče s vedením míče na čas. Hráči překonávali slalom z kuželů dlouhý 2 x 15 m. V úvodním testu žáci potřebovali na překonání této vzdálenosti průměrně 16,6 s. V závěrečném testu tento čas dokázali srazit o 4,3 s a potřebovali tak jen 74 % původního času. I v tomto případě došlo k poklesu rozdílů ve výkonech mezi jednotlivými žáky. Směrodatná odchylka výrazně klesla z původních 7,27 na 2,48. Další část byla věnována přihrávkám. Všichni žáci si po dobu 1 minuty ze vzdálenosti 3,5 m přihrávali o vyznačený prostor na stěně tělocvičny. Výsledkem byl počet provedených přihrávek. I v tomto případě došlo ke zlepšení, hráči zvýšili počet přihrávek z původních 29,4 přihrávek za minutu na 35 (o 20 %). Ukazatel vyrovnanosti skupiny se však mírně zvýšil ze 4,43 na 5,33. To mohlo být způsobeno rozdílnou mírou zručnosti a obratnosti některých žáků. Ti nejlepší se zlepšili o 10 – 12 přihrávek za minutu. Poslední část testu byla věnována trojtaktům. Zlepšení hráčů zde bylo nejmarkantnější. V úvodním testu se žáci poprvé setkali se zcela novou pohybovou dovedností a po ukázce a krátkém nácviku nebyla většina z nich schopna trojtakt provést. To se projevilo na výsledcích úvodního testu, kdy se ze tří pokusů zdařilo průměrně pouze 0,42 trojtaktů. To, že většina žáků v úvodním testu

neprovedla trojtakt ani jeden, pozitivně ovlivnilo ukazatel vyrovnanosti skupiny (směrodatná odchylka = 0,79). Během výuky žáci trojtakt natrénovali a v závěrečném testu většině z nich nedělalo problém předvést jej v modelové situaci. Ze tří pokusů pak byly průměrně 2 úspěšně zakončené trojtakty a zlepšení tak bylo dokonce 380 %. Směrodatná odchylka však mírně stoupla na 0,91. Tyto výsledky vysoce předčily mé očekávání v hypotéze **H 7**, kde jsem předpokládal, že všichni žáci zlepší své výkony o 10 % oproti úvodnímu testu. Zlepšení v závěrečném testu se však pohybovalo u všech jeho částí od 20 % do 380 % původních výkonů.

To, že žáci téměř ve všech pozorovaných činnostech vykazovali výrazné zlepšení, potvrzuje účinnost navrženého modelu. Dle mého názoru je však tajemství úspěchu skryto ve vnitřní motivaci žáků. Házená žáky bavila, k nácviku přistupovali aktivně a na rozdíl od úvodního se v závěrečném testu dovedností opravdu snažili o dobrý výsledek. Po skončení celého výukového cyklu 9 z 12 žáků uvedlo, že je házená baví a že by stáli o její častější zařazování do hodin tělesné výchovy.

8 Závěry

Prvním cílem (C 1) diplomové práce bylo zmapovat zařazování výuky házené do školní tělesné výchovy na druhém stupni základních škol v Praze a ve středočeském regionu. Ke splnění tohoto cíle jsem využil metodu dotazníku. Na dotazník mi odpovědělo 22 z oslovených škol. Z dotazníku jsem pak získal základní informace o výuce tělesné výchovy, o materiálních a prostorových podmínkách škol a v neposlední řadě také informace o tom, zda je házená na školách vyučována.

Z výsledků vyplývá, že 81,8 % dotazovaných učitelů se v hodinách tělesné výchovy věnuje nejčastěji výuce sportovních her. Do výuky učitelé zařazují nejvíce hry jako je florbal (známka 2,3), fotbal (známka 2,5), basketbal (známka 2,6) případně vybíjená. Házená je průměrně využívána zcela nejméně. Celých 50 % učitelů ji ohodnotilo známkou 6, tedy jako zcela nezařazovanou nebo nejméně zařazovanou sportovní hru.

Alespoň výjimečně ji do výuky zařazuje 16 (73 %) z 22 oslovených. 5 učitelů pak shodně uvádí, že její zařazování do hodin tělesné výchovy je pouze výjimečné, za účelem zpestření výuky bez systematického nácviku. Házené se tedy pravidelně věnuje pouze 50 % učitelů, kteří se věnují i průpravným hrám a nácviku hráčských dovedností. Z výsledků je možné odvodit, že házená je do hodin tělesné výchovy zařazována pouze učiteli, kteří se s ní setkali jako hráči.

Ke splnění cíle C 2, který měl za úkol zjistit, zda materiální a prostorové vybavení škol umožňuje zařazení výuky házené do hodin tělesné výchovy, bylo opět využito dotazníků pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol.

22,7 % dotazovaných učitelů má k dispozici hřiště regulérních házenkářských rozměrů, naopak 13,6 % škol má k dispozici ještě menší tělocvičnu, než je hřiště na volejbal. Většina škol má tedy prostorové podmínky výrazně omezeny, ani tak však výuka není nemožná. Z kapitoly (5.10) věnované nácviku házené v nevyhovujících podmínkách víme, že k nácviku i hře postačí hřiště volejbalových rozměrů. Nesplňuje-li tyto minimální rozměry tělocvična, má 91 % škol k dispozici ještě venkovní hřiště.

Z pohledu materiálního vybavení potřebného pro nácvik házené je situace obdobná. Každá z dotazovaných škol má k dispozici průměrně 7 kusů házenkářských

míčů a jeden pár házenkářských branek. Některé školy však byly vybaveny až nadstandardně a zakryly tak skutečnost, že 18,2% škol nemělo k dispozici házenkářský míč ani jeden.

Zhodnotím-li získané informace, tak většina škol dostatečné podmínky pro nácvik házené alespoň v omezeném rozsahu má. I přesto však téměř 32 % učitelů uvádí, že jejich prostorové a materiální vybavení výuku házené neumožňuje. V některých případech tedy půjde spíše o absenci vztahu k tomu sportu ze strany učitelů a o neochotu improvizovat s omezenými podmínkami, které mají školy k dispozici.

Dalším cílem (C 3) bylo zjistit zájem žáků 2. stupně základních škol o zařazování házené do hodin školní tělesné výchovy. K tomuto účelu byl vytvořen a na čtyři základní školy rozeslán dotazník pro žáky 2. stupně základních škol.

V hodinách tělesné výchovy mají chlapci i dívky nejvíce v oblibě výuku sportovních her. Nejčastěji se jedná o fotbal, florbal a vybíjenou. Házená pak obsadila čtvrté místo. Více než 70 % žáků se s házenou již setkala jako hráč i divák. Většina z dotazovaných tedy měla alespoň základní zkušenost s tímto sportem. 63 % žáků se pak s házenou setkává i v hodinách tělesné výchovy, převážně však pouze formou utkání bez nácviku jednotlivých hráčských dovedností. Možná právě proto celých 45 % z nich uvádí, že je házená nebaví. Nemají-li hráči osvojeny alespoň základní hráčské dovednosti, chybí i radost ze hry. Důsledkem všech výše zmíněných informací je, že o zařazování házené do hodin tělesné výchovy má zájem 59 % chlapců i děvčat.

Posledním cílem (C 4) bylo navrhnout metodický model výuky házené pro 7. ročník základní školy, ověřit jej v praxi a zjistit jeho účinnost ve vztahu k řešení herních situací v utkání.

Model výuky házené byl navržen na základně studia odborné literatury a následně konzultován s hráčkou DHC Slavia Praha Bc. Martinou Jonášovou. Je tvořen deseti vyučovacími jednotkami. Obsahuje jednu úvodní vyučovací jednotku, pět nácvikových, dvě jednotky věnované utkání a dvě testovací. Model výuky je zaměřen převážně na rozvoj herních činností jednotlivce a základních herních kombinací v kontextu s nácvikem osobní obrany.

Pro ověření navrženého modelu výuky v praxi jsem měl k dispozici deset vyučovacích hodin s chlapeckou skupinou žáků 7. třídy ZŠ Kunratice. Účinnost

navrženého modelu byla prověřena v úvodním a závěrečném testu základních házenkářských dovedností. Výsledky obou testů byly navzájem porovnány a výkonnost žáků se v jednotlivých sledovaných dovednostech zvýšila o 20 – 380 %.

Účinnost modelu výuky byla dále ověřena i v úvodním a závěrečném utkání. Pro ověření účinnosti bylo sledováno několik zvolených parametrů hry a celkový herní projev. I v tomto případě došlo k výraznému pokroku. Hra byla lépe organizovaná a do útoku i obrany se mnohem častěji zapojovali všichni hráči družstva. Nebyly již tak patrné rozdíly v individuálním projevu žáků a zvýšil se počet přihrávek. Žáci často úspěšně aplikovali učivo osvojené v nácvičných jednotkách.

S ohledem k výsledkům testů základních házenkářských dovedností a kvantitativní a kvalitativní analýze úvodního i závěrečného utkání hodnotím celý didaktický proces jako přínosný.

Výzkum přinesl tyto poznatky:

- 1. Házená je v Praze a ve Středočeském kraji zařazována do hodin tělesné výchovy pouze výjimečně.**
- 2. Na základě zjištěných skutečností má 68 % škol v Praze a ve Středočeském kraji dostatečné podmínky pro výuku házené, alespoň v omezeném rozsahu.**
- 3. S házenou se jako hráč nikdy nesetkalo 28 % žáků. I přesto stojí 59 % žáků o zařazování házené do hodin tělesné výchovy.**
- 4. O házenou projevují větší zájem děvčata než chlapci.**
- 5. Výuka házené byla kladně hodnocena 75 % žáků.**
- 6. Po zařazení výuky házené do hodin tělesné výchovy se všichni žáci zlepšili, jak v testu základních házenkářských dovedností, tak i v samotném herním projevu.**

Výsledky mé diplomové práce mohou využít především učitelé tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, kteří mají zájem o zařazení házené do hodin tělesné výchovy, ale sami s touto hrou zkušenosti nemají. Naleznou v ní vytvořený model výuky házené, informace o historii házené a výčet základních pravidel této hry. Uvedena je i celá řada metodických postupů a technik nácviku jednotlivých herních

činností jednotlivce, herních kombinací i herních systémů. Dále nechybí ani výčet chyb, kterým je třeba se při nácviku vyvarovat.

Práci lze využít i k orientačnímu zmapování sportovního vybavení základních škol v Praze a ve Středočeském kraji. V práci jsou uvedeny informace o tom, jaké vybavení mají školy k dispozici a v jakém počtu se toto vybavení na školách vyskytuje.

9 Použitá literatura

1. BENEŠ, Pavel, a kol. *Tělesná výchova pro 5. až 8. ročník základní školy*. Praha : SPN, 1980. 453 s. 000260219.
2. DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her*. Praha : SPN, 1988. 191 s. 000274021.
3. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha : Univerzita Karlova v Praze - Pedagogické fakulta, 2001. 96 s. ISBN 8072900633.
4. JANČÁLEK, S. a kol. *Házená – teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1989. 182 s. ISBN 80-04-23974-9
5. JEŘÁBEK, J. a kol. *Vzdělávací program Základní škola*. Praha : Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-337-X
6. MRÁZ, Jaroslav. *Házená mládeže*. Praha : Sportovní a turistické nakladatelství, 1963. 214 s. 27-052-63.
7. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L.: *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha : Karolinum, 2004. 171 s. ISBN 80-7184-659-7
8. SKALKOVÁ, Jarmila, a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu* . Praha : SPN, 1983. 216 s. 1427585.
9. Stibitz, F. *Informace o méně známých sportovních hrách*. Praha : UK, 1982.
10. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana; TÁBORSKÝ, František. *Malá škola házené*. Brno : Rudé právo, 1986. 187 s. 27-038-86.
11. ŠAFAŘÍKOVÁ, Jana; TŮMA, Martina. *Praktická cvičení k didaktice házené*. Praha : Univerzita Karlova, 1983. 87 s. 000249513.
12. ŠNITZER, L. *Didaktika házené*. Olomouc : Fakulta tělesné kultury, 1991.
13. *Športové hry*. Bratislava : Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1976. 270 s. 000913378.
14. TÁBORSKÝ, F. *Házená ve škole*. Praha: CSH, AŠSK, 2000
15. TÁBORSKÝ, František, a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha : [s.n.], 2007. 128 s. ISBN 80-86317-48-X.
16. TUMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0219-3
17. Učební osnovy základní školy. Praha: SPN, 1987. 2.vyd.

18. Učební osnovy základní školy. Praha: SPN, 1981. 3. vyd.
19. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno : Paido, 2002. 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

Akademické práce

1. POLÁKOVÁ, Ivana. *Házená ve výuce tělesné výchovy na 2. stupni základní školy*. Praha, 2003. 207 s. Diplomová práce. UK Praha Pedagogické fakulta.
2. SMUTNÁ, Radka. *Miniházená ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Praha, 2002. 103 s. Diplomová práce. UK Praha Pedagogické fakulta.
3. SVOBODOVÁ, Karolína. *Házená v učebních osnovách a programech tělesné výchovy na základních školách*. Brno, 2008. 115 s. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA Fakulta sportovních studií.

Elektronické zdroje

1. Český svaz házené [online]. 2010 [cit. 2011-02-14]. Metodika. Dostupné z WWW: <<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>>.
2. Český svaz házené [online]. 2007 [cit. 2011-03-10]. Pravidla miniházené. Dostupné z WWW: <http://www.svcsh.chf.cz/documents/pravidla_minihazene_4+1.pdf>.
3. FTVS estudovna [online]. 2008 [cit. 2011-03-07]. Brankové hry II (část házená). Dostupné z WWW: <http://www.google.cz/url?sa=t&source=web&cd=1&ved=0CBgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.ftvs.cuni.cz%2Felstudovna%2Fdownload.php%3Fdir%3D.%2Fobsah%2FbrankaII%2Fdoc%26soubor%3DStudijni_text_1.doc&ei=rZbuTYSvJNDdsgb1rbD5Aw&usg=AFQjCNHUDiPGshxcNL58OjIib5ryYIo4ug&sig2=k1GEiwgUFdbSPc4Ql1jJ4w>.
4. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2011-06-07]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.

5. TÁBORSKÝ, František. *Český svaz házené* [online]. 2009 [cit. 2010-10-07]. Historie házené. Dostupné z WWW:
<<http://www.svaz.chf.cz/content.aspx?contentid=2693>>.
6. TŮMA, Martin. *Český svaz házené* [online]. 2003 [cit. 2011-03-07]. Situace jeden na jednoho v útoku a v obraně. Dostupné z WWW:
<http://old.chf.cz/chf/index.php?PAGE=cesky_svaz_hazene/12_metodika/jeden_na_jednoho.htm&iq=2>.

10 Přílohy

Příloha 1 – dotazník pro učitele



Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

Dobrý den, jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Ve školním roce 2010/2011 zpracovávám diplomovou práci na téma Zařazování házené do výuky školní tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Prostřednictvím tohoto dotazníku bych rád získal, pro mě velmi cenné, informační podklady. Získané informace budou sloužit pouze pro potřeby diplomové práce a nebudou dále šířeny. Předem velice děkuji za vaši pomoc a za čas, který strávíte vyplněním následujících otázek. Vyplňování by vám nemělo zabrat více než 15 minut. S pozdravem
Milan Vojtř

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

01

Škola:

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

02

Pohlaví:

vyberte pouze jednu z variant odpovědí

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ Žena

☐ Muž

03

V jakých třídách TV vyučujete:

vyberte více variant odpovědí, chcete-li

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ 6.

☐ 7.

☐ 8.

☐ 9.

04

Pokud výuka probíhá segregovaně, vyučujete:

vyberte pouze jednu z variant odpovědí

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ Chlapce

☐ Dívky

☐ Chlapce i dívky

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

05

Nejčastěji se v hodinách tělesné výchovy věnujete: Očísľujte od 1 (nejčastěji) – 4 (nejméně).

vyberte pouze jednu z variant odpovědi v řádce (řádcích)

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

	1	2	3	4
Atletika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gymnastika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Úpoly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportovní hry	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

06

Které sportovní hry zařazujete do výuky nejčastěji? Očísľujte od 1 (nejčastěji) – 6 (nejméně).

vyberte pouze jednu z variant odpovědi v řádce (řádcích)

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

	1	2	3	4	5	6
Fotbal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volejbal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Házená	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Florbal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketbal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vybíjená	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

07

Jaké máte finanční prostředky pro nákup sportovního vybavení?

vyberte pouze jednu z variant odpovědi

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ Dostatečné
- ☐ Průměrné
- ☐ Nedostatečné

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

08

Kolik času věnujete jednotlivým fázím výuky v hodinách TV? (v minutách)
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ní

Úvodní
Průpravná
Hlavní
Závěrečná

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

09

Jaké materiální vybavení a v jakém počtu máte pro hodiny tělesné výchovy k dispozici? (v kusech)

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

Hrazda
Kladina
Lavička
Odrazový můstek
Trampolína
Šplhací tyč
Švédská bedna
Žebřiny
Žíněnka doskoková
Žíněnka kotoulová
Koberec
Koza
Míč-fotbal
Míč-volejbal
Míč-basketbal
Míč-házená
Branka-florbal
Branka-házená
Branka-fotbal
Sít-volejbal
Florbalová hokejka
Florbalové mantinely
Stolní tenis
Softbalová pálka

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

10

Kolik hodin týdně je věnováno výuce tělesné výchovy v jednotlivých ročnících?
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

6.
7.
8.
9.

11

Setkal(a) jste se někdy s házenou jako hráč(ka)?
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ ANO
- ☐ NE

12

Jestli že jste v předchozí otázce odpověděl(a) ANO hrál(a) jsem házenou, bylo to:
vyberte pouze jednu z variant odpovědí

- ☐ Závodně
- ☐ Rekreačně
- ☐ Případně rozepište
-

13

Jaké prostory máte při výuce tělesné výchovy k dispozici?
vyberte pouze jednu z variant odpovědí
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ Venkovní hřiště
- ☐ Tělocvična
- ☐ Tělocvična i hřiště

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

14 Umožňují prostorové a materiální podmínky ve vaší škole výuku házené?

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ ANO

☐ NE

15 Jaké jsou přibližné rozměry vaší tělocvičny? (v metrech)

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

Délka

Šířka

16 Zařazujete výuku házené do školní TV?

vyberte více variant odpovědi, chcete-li

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ Ano

☐ Ne

☐ Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože

17

Zařazujete výuku házené do jiného volitelného předmětu? (např. Volitelné sportovní hry)

vyberte více variant odpovědi, chcete-li

tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

☐ Ano

☐ Ne

☐ Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

14

Umožňují prostorové a materiální podmínky ve vaší škole výuku házené?
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ ANO
☐ NE

15

Jaké jsou přibližné rozměry vaší tělocvičny? (v metrech)
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

Délk
Šířka

16

Zařazujete výuku házené do školní TV?
vyberte více variant odpovědí, chcete-li
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ Ano
☐ Ne
☐ Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože
.....

17

Zařazujete výuku házené do jiného volitelného předmětu? (např. Volitelné sportovní hry)
vyberte více variant odpovědí, chcete-li
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ Ano
☐ Ne
☐ Svou odpověď zdůvodněte: Zařazuji protože / Nezařazuji protože
.....

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

18

Jakou házenou vyučujete?
vyberte více variant odpovědí, chcete-li

- ☐ Mezinárodní
 - ☐ Miniházenou
 - ☐ Národní
 - ☐ Jestli že jinou, tak rozepište
-

19

Upravujete si pro potřebu výuky házenkářská pravidla?
vyberte více variant odpovědí, chcete-li

- ☐ Ne
 - ☐ Ano (rozepište jak)
-

20

Jestliže si pravidla házené upravujete je to z důvodu:
vyberte více variant odpovědí, chcete-li

- ☐ Úrazové prevence
 - ☐ Prostorových podmínek
 - ☐ Počtu žáků
 - ☐ Jiných důvodů (vypište):
-

21

Využíváte průpravná cvičení před výukou házené?
vyberte pouze jednu z variant odpovědí

- ☐ Ne
 - ☐ Ano (rozepište jaká)
-

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

22

Na rozvíjení kterých herních činností jednotlivce se při výuce házené nejvíce zaměřujete? Očíslujte 1 (nejčastěji) – 8 (nejméně). Pokud se nevěnujete, vynechejte. vyberte pouze jednu z variant odpovědí v řádku (řádcích)

	1	2	3	4	5	6	7	8
Nácvik přihrávek:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik střelby:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik uvolňování se bez míče:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik uvolňování se s vedeným míčem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik uvolňování se s držným míčem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik obsazování hráče bez míče / s míčem:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik blokování:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nácvik herních činností brankáře:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23

Jakým způsobem nacvičujete jednotlivé herní kombinace při výuce házené nejčastěji? Očíslujte 1 (nejčastěji) – 3 (nejméně). Pokud se nevěnujete, vynechejte. vyberte pouze jednu z variant odpovědí v řádku (řádcích)

	1	2	3
Ve dvojicích:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ve trojicích:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Více:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24

Do výuky házené zařazujete častěji výuku herních kombinací a systémů: vyberte pouze jednu z variant odpovědí

- ☐ Útočných
- ☐ Obranných
- ☐ Obou

Dotazník pro učitele TV na druhém stupni ZŠ

25

Účastníte se s žáky turnajů v házené?
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ ANO
☐ NE

26

Pořádá vaše škola turnaje v házené?
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ ANO
☐ NE

27

Nachází se v blízkosti vaší školy házenkářský oddíl?
vyberte pouze jednu z variant odpovědi
tato otázka je povinná, prosím odpovězte na ni

- ☐ Ano
☐ Ne
☐ Nevím

Příloha 2 – dotazník pro žáky

Dotazník pro žáky druhého stupně ZŠ

Dobrý den,

jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Ve školním roce 2010/2011 zpracovávám diplomovou práci na téma Zařazování házené do výuky školní tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

Prostřednictvím tohoto dotazníku bych rád získal, pro mě velmi cenné, informační podklady. Získané informace budou sloužit pouze pro potřeby diplomové práce a nebudou dále šířeny. Předem velice děkuji za vaši pomoc a za čas, který strávíte vyplněním následujících otázek.

Škola:

Třída:

Pohlaví:

1. Jaké jsou tvé tři nejoblíbenější předměty?

2. Věnuješ se ve svém volném čase nějakému sportu?

a) Ano

b) Ne

Jestli ano, jakému?

3. Jak často sportuješ?

a) Denně

b) 3 x týdně

c) 2 x týdně

d) 1 x týdně

e) 1 x měsíčně

f) Nesportuji

4. Co tě v hodinách tělesné výchovy baví nejvíce?

- a) Atletika
- b) Sportovní hry
- c) Gymnastika

5. Jaká je tvá nejoblíbenější sportovní hra? Oznámkuj od 1 (nejoblíbenější) – 5 (nejméně oblíbená) jako ve škole.

Fotbal:	...
Volejbal	...
Házená	...
Florbal	...
Basketbal	...
Vybíjená	...

6. Sledoval(a) jsi někdy házenou živě nebo v televizi?

- a) Ano
- b) Ne

7. Hrál(a) jsi někdy házenou?

- a) Ano
- b) Ne

Jestli ano:

Závodně

Rekreačně

8. Vyučuje se házená na vaší škole?

- a) Ano
- b) Ne

Jestli ano:

Baví mě

Nebaví mě

9. Pokud se házená na vaší škola vyučuje:

- a) Hrajete pouze utkání
- b) Věnujete se výuce herním činnostem jednotlivce (návik přihrávek, driblink, uvolňování bez míče, uvolňování s míčem atp.) a herním kombinacím.

10. Stál(a) by si o zařazení házené do hodin tělesné výchovy?

- a) Ano
- b) Ne

Příloha 3 – Záznamový arch k testu základních házenkářských dovedností

ID žáka	Střelba z 6 m, do vyznačeného místa (5 x)					Vedení míče driblingem na čas 2 x 15 m (s)	Počet přihrávek o zeď za 1 minutu, ze vzdálenosti 3,5 m	Trojtakt zakončený střelbou do brány (3 x)		

Příloha 4 – záznamová arch pro kvantitativní posouzení herního výkonu

	Počet přihrávek	Počet trojtaktů	Počet střel na bránu	Počet rychlých útoků	Počet postupných útoků																																								
Tým A	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																												
Tým B	<table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																																												